



Обучение с пеленок

развитие ребенка от рождения до года



ОЛЕСЯ ЖУКОВА [olesya.zhukova.75](https://www.instagram.com/olesya.zhukova.75)



Олеся Жукова – известный логопед-практик, специалист по раннему развитию и обучению детей, автор множества книг и пособий, основатель и директор центра «Логопед Профи».

- Раскрываем индивидуальные возможности ребенка
- Стимулируем развитие день за днем
- Растим здорового, умного и счастливого малыша!



Секреты
раннего развития
без дорогих пособий и
сложных программ!



SHOUT
SHARE

IT

Annotation

В этой книге вы найдете информацию, необходимую каждой маме в первый год после рождения ребенка. Как научиться понимать своего малыша, как определить уровень его развития и возможные отклонения от нормы, на что нужно обратить самое пристальное внимание, а чего не следует бояться, как проверить слух и зрение ребенка, как стимулировать его развитие, как правильно делать массаж и гимнастику? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в книге «Обучение с пеленок. Развитие ребенка от рождения до года».

- Олесь Жукова



- От автора

- Часть 1

- Желанное дитя — здоровый и умный ребенок



- Лучший возраст для материнства

- Будущему ребенку вредно

- Что воспринимает будущий малыш

- Развиваем ребенка до рождения

- Гимнастика для беременных



- Дыхательные упражнения

- Первый комплекс упражнений (срок беременности до 16 недель)

- Второй комплекс (срок беременности от 16 до 24 недель)

- Третий комплекс (срок беременности от 24 до 32 недель)

- Четвертый комплекс (срок беременности от 32 до 36 недель)

- Дополнительные упражнения

- Как подготовиться к родам



- Совместные роды: за или против

- Роды дома

- Как роды влияют на развитие ребенка

- Часть 2

- Малыш родился. Как определить, здоров ли он



- Как оценивается развитие ребенка сразу

- после рождения
 - Нормы развития для новорожденного
- Первые дни самостоятельной жизни
 -
 - Чего не следует бояться
 - Что «умеет» новорожденный
- Проверка слуха и зрения
 -
 - Слух
 - Зрение
- Массаж и гимнастика для грудного ребенка
 -
 - Правила проведения массажа
 - Противопоказания для проведения массажа и гимнастики
 - Комплексы упражнений
 - Используем потешки-пестушки
- Обучение с пеленок
 -
 - Как понять своего ребенка
 - Как ребенок учится
 - Как стимулировать развитие ребенка
 - Как ребенок учится говорить
- Все познается в сравнении
 -
 - Показатели нормального развития ребенка от рождения до года
 - Отклонения в развитии
- Развитие ребенка. Традиции и современность
 -
 - Наблюдение за окружающим миром
 - Колыбельные
 - Развиваем малыша во время умывания и кормления
 - И забава, и наука
 - Пальчиковые игры
 - Учимся понимать речь
- Заключение
- Приложение 1
- Приложение 2
- Приложение 3
- Приложение 4
-
- От рождения до трех месяцев

- От четырех до шести месяцев
- От шести до девяти месяцев
- От девяти до двенадцати месяцев

○ Приложение 5

Олеся Жукова

Обучение с пеленок

Развитие ребенка от рождения до года

© О. Жукова, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

Каждая мать мечтает вырастить здорового и умного ребенка. И для этого она делает все, что только может: кормит и одевает своего малыша, покупает ему дорогие игрушки, старается пристроить в лучшую школу, нанимает гувернанток.

А знаете ли вы, что самые главные педагоги — это родители? Ведь на первом году жизни малыш видит только вас, общается только с вами и ближайшими родственниками. Именно при вас он сделает свои первые шаги и скажет свои первые слова. Все, что вы сможете дать своему малышу, все, чему вы его научите, послужит его дальнейшему развитию.

Эта книга подскажет вам, как обучать ребенка с пеленок, используя самые современные методики. Но не беспокойтесь, вам не понадобятся громоздкие приспособления и учебники. Вы можете воспитывать и развивать младенца «между делом»: во время пеленания, кормления, массажа, купания, игр.

Вспомните, как бабушка качала вас на коленках, приговаривая: «По кочкам, по кочкам, по гладеньким дорожкам...» Вы думаете, это пустая игра? Нет, это проверенный временем методический прием, который развивает у малыша вестибулярный аппарат, моторные реакции и даже речь. А сколько удовольствия для всех: и для ребенка, и для родителей! Вот так, играючи, мы с вами и будем учить малышей.

В наши дни рождение абсолютно здорового ребенка — большая редкость. Исследования и опыт современных педагогов и психологов показали: чем раньше начинается адекватное, грамотное коррекционное обучение, тем лучше будет интеллектуальное развитие в дальнейшем. Дело в том, что в первые месяцы жизни, благодаря пластичности нервной системы новорожденного, можно подправить или устранить некоторые отклонения.

Вы поможете своему малышу раскрыть его индивидуальные возможности, научитесь направлять маленького человека на пути познания окружающего мира, узнаете, что нужно делать для того, чтобы вырастить не только здорового, но и умного ребенка.

Часть 1

В ожидании малыша

Желанное дитя — здоровый и умный ребенок

Вы хотите иметь здорового и умного ребенка? Тогда вам нужно позаботиться об этом заранее. Если вы думаете, что в процессе внутриутробного развития эмбрион только прибавляет в росте и весе, то вы глубоко заблуждаетесь. За девять месяцев из одной клетки вырастает настоящий маленький человечек, у которого есть все, что положено иметь каждому: руки, ноги, сердце, голова.

Кроме того, этот человечек уже может видеть, слышать, испытывать приятные ощущения, плакать от боли и помнить об этом. Конечно, сейчас вы не сможете рассказать о том, что вы чувствовали и переживали в материнской утробе. Но это **еще не значит, что в вашей памяти ничего не сохранилось. Просто дальнейшие жизненные впечатления вытеснили неясные, бессознательные ощущения первых месяцев жизни.**

Ученые считают

В психологии существует особая разновидность гипноза — «техника погружения»: в состоянии гипнотического сна человек вспоминает то, что он чувствовал, находясь в утробе матери. Большинство рассказов, как правило, объединяет общее для всех ощущение чувства защищенности и комфорта.

Можно по-разному относиться к подобным рассказам — скептически или доверительно, но, вероятно, никто из вас не станет отрицать того, что развитие ребенка в пренатальном периоде (от момента зачатия до начала родов) является не просто процессом деления и видоизменения оплодотворенной яйцеклетки в эмбрион и плод.

Современные исследования в области медицины, физиологии и психологии установили, что психическая жизнь человека начинается именно во внутриутробном периоде и заключается в формировании у него всех видов чувствительности.

Осознанное решение обоих родителей завести ребенка — это залог его полноценного развития. Желанное дитя с первых дней своего существования обладает рядом преимуществ перед

малышом, чье зачатие явилось следствием «недоразумения». В ожидании ребенка многие родители мечтают о том, каким он будет, какого цвета будут его волосы и глаза, какой у него будет характер и кем он станет в будущем. Положительно настроенная мама чутко прислушивается к растущему внутри нее малышу. Поэтому, прежде чем зачать ребенка, вы должны физически и психологически подготовиться.

Лучший возраст для материнства

Медики считают, что наиболее благоприятным возрастом для рождения ребенка является период от 18 до 30 лет. Более юные мамы еще не созрели ни душевно, ни физически, не успели приобрести необходимый жизненный опыт. Они испытывают слишком большую эмоциональную и физическую нагрузку во время беременности, родов и послеродового периода, что может отрицательно сказаться на развитии ребенка.

Конечно, все проблемы преодолимы, если рядом чуткие и внимательные близкие, которые окружают заботой мать и дитя. И все же медицинский аспект этого вопроса очень серьезен, поскольку слишком молодая мама рискует жизнью и здоровьем своего ребенка.

Для матерей старше 30 лет степень риска, к сожалению, тоже возрастает. Так, согласно статистике, материнская смертность среди женщин после 35 лет в три раза выше, чем среди 25-летних, а их новорожденные дети умирают в 2 раза чаще. Кроме того, возрастает возможность возникновения физических и умственных дефектов развития плода, особенно в случае первой беременности. Но если отец малыша моложе мамы, то риск появления подобных нарушений уменьшается.

В западных странах, перед тем как запланировать рождение ребенка, родители проходят всестороннее медицинское обследование, в первую очередь половой и детородной систем организма. У нас это не принято, но, если вы обратитесь в платную клинику, вам сделают необходимые анализы и сообщат прогноз ожидаемой беременности. Это важно, поскольку наличие, например, скрытых урогенитальных инфекций, передающихся половым путем, может грозить будущему ребенку серьезными нарушениями развития.

Если будущий малыш не первый в семье или ранее у мамы были выкидыши, то до следующей беременности нужно сделать перерыв, по крайней мере на 6 месяцев (оптимальный перерыв между родами — 1,5–2 года). Это необходимо для того, чтобы слизистая оболочка матки могла восстановить свои функции и не

спровоцировать пороки развития у ребенка.

На сегодняшний день существует очень много эффективных противозачаточных средств, и вы можете выбрать то, которое вам подходит. У вас есть все возможности для того, чтобы ваш ребенок вступил в этот мир желанным и здоровым.

Будущему ребенку вредно

Итак, вы поняли, что ждете ребенка. С этого момента вся ваша жизнь должна быть подчинена главной цели — выносить и родить здорового малыша.

Что для этого нужно сделать?

- Позаботьтесь о поддержании своего физического здоровья.
- Ограничьте нагрузки.
- Откажитесь от вредных привычек.

Безусловно, каждая беременная женщина один раз в месяц должна посещать врача. В женских консультациях по месту жительства вам обязаны оказать бесплатную медицинскую помощь.

Вы можете также обратиться в частную клинику. Но имейте в виду: желательно, чтобы во время беременности вас наблюдал один и тот же врач, который будет осведомлен обо всех нюансах вашего здоровья и особенностях развития плода.

Ваш доктор обязательно должен сообщить вам о том, что вредно будущему ребенку. (Наверняка вы это и сами знаете, но повторить лишний раз не помешает.)

ТЯЖЕСТИ

Беременной нельзя поднимать за один раз более 5 килограммов и переносить более 3 килограммов. Перенос таких тяжестей вызывает повышение давления в брюшной полости, что может привести к отслоению плаценты, выкидышу, преждевременным родам.

СПОРТ

Необходимо прекратить занятия такими видами спорта, при которых происходит сотрясение органов, расположенных в нижней части живота. Это может спровоцировать выкидыш. К таким видам спорта относятся, прежде всего, теннис, легкая атлетика, конный спорт, езда на мотоцикле, бег на лыжах,

длительные пешеходные и велосипедные прогулки, восхождения в горы. Для поддержания хорошей физической формы лучше всего подходят плавание, а также специальная гимнастика для беременных, речь о которой пойдет немного позже.

КУРЕНИЕ

Если вы ранее курили, то после зачатия ребенка вы должны либо полностью отказаться от курения, либо сократить количество выкуриваемых сигарет до трех в день.

Конечно, вы сами должны решить, как поступить. Но вот что говорит медицинская статистика: у курящих женщин увеличивается риск самопроизвольных абортов, выкидышей и преждевременных родов. Установлено, что и активное, и пассивное курение матери ослабляет иммунитет плода, а это может стать причиной различных заболеваний.

Никотин, являясь основным токсическим компонентом табачного дыма, отрицательно влияет на процессы кровообращения в матке и плаценте. В результате замедляется процесс увеличения массы плода. При доношенной беременности дефицит массы плода может достигать 300 граммов и сохраняется в течение первого года жизни ребенка.

Кроме того, у детей, матери которых в период беременности продолжали интенсивно курить (более 20 сигарет в день), нередко возникают проблемы в школе из-за гиперактивности, неумения контролировать себя.

АЛКОГОЛЬ

Можно ли беременной женщине употреблять алкогольные напитки? Некоторые врачи считают, что употребление пива и вина в небольших количествах (около одного стакана в день) вполне безобидно, категорически запрещены лишь крепкие спиртные напитки.

В последние годы доказано, что алкоголь отрицательно влияет на формирование плода, а также на умственное и физическое развитие новорожденного. Если беременная злоупотребляет алкоголем, у плода могут возникнуть:

- алкогольный синдром, включающий множественные аномалии развития;
- нарушения физического и психического развития: нарушения центральной нервной системы (гипервозбудимость,

дискоординация движений, снижение интеллекта), замедление роста, аномалии лицевого черепа (удлинение лица, низкий лоб, недоразвитие подбородка, ушных раковин, косоглазие), а также аномалии внутренних органов и конечностей.

Вывод прост и очевиден: от курения и употребления алкоголя на период беременности необходимо отказаться.

ЛЕКАРСТВА

В течение всего периода беременности вы должны с осторожностью относиться к приему лекарственных препаратов. Решение о назначении тех или иных лекарственных средств принимает только врач.

Многие лекарства широко используются во время беременности и оказывают положительное влияние при той или иной патологии или заболевании.

Но существуют лекарственные средства, которые абсолютно противопоказаны беременным или должны применяться с осторожностью (то есть в небольших дозах, в течение короткого времени). К ним относятся:

- антиметаболиты (аминоптерин, b-меркаптопурин);
- алкилирующие соединения (допан, циклофосфан, тиофосфамид);
- антираковые антибиотики (актиномицин, сарколизин).

Все эти препараты в первые 3 месяца беременности приводят к возникновению уродств у плода. Помимо них, более слабым, но все же повреждающим воздействием на плод обладают:

- антибиотики, особенно:
 - тетрациклин (вызывает аномалии развития эмбриона: замедление роста плода, поражение зачатков молочных зубов);
 - левомицетин (отрицательно действует на органы кроветворения);
 - ототоксические антибиотики — стрептомицин, гентомицин (вызывают дистрофию слухового нерва с развитием врожденной глухоты);
- антидиабетические сульфаниламидные препараты (бутамид);
- гормональные препараты тестостерона и его производных (прегнин) на ранних сроках беременности (10–12 недель) могут привести к появлению у плода женского пола признаков ложного мужского гермафродитизма;
- тиреостатические препараты группы тироурацила (метилтиоурацил) в ранние сроки беременности способны

вызывать аномалии развития плода, а на поздних сроках приводят к развитию врожденного коллоидного зоба;

- с большой предосторожностью необходимо относиться к приему антикоагулянтов непрямого действия (дикумарин, пелентан), так как, быстро проникая через плаценту, они могут вызвать у плода кровоизлияния в мягкие мозговые оболочки и внутренние органы;

- противосудорожные препараты:

- карбамазепин нарушает развитие плода (вызывает уменьшение размеров головы и увеличение массы тела);

- фенитоин приводит к аномалиям скелета;

- нежелательно назначение на ранних сроках беременности антидепрессивных препаратов (имизин, амитриптилин) и транквилизаторов (сибазон, мепротан), приводящих к интоксикации плода;

- противомаларийные средства (хлоридин, хинин) на ранних сроках беременности приводят к возникновению аномалий плода.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Отрицательное влияние на развитие плода оказывают скудный рацион питания матери и отсутствие в нем важнейших веществ, белков и витаминов. Но абсолютно не правы те, кто советует будущим мамам «есть за двоих». Большая прибавка в весе — более 11 килограммов — может осложнить течение беременности и родов и ухудшить самочувствие матери.

Женщины, которые и до беременности страдали избыточным весом, ни в коем случае не должны садиться на диету, а уж тем более принимать препараты, гарантирующие снижение веса. Наблюдающий вас врач должен контролировать то, как происходит прибавка в весе, и своевременно давать рекомендации по питанию.

А вы должны знать: в вашем рационе теперь должно быть в 2 раза больше продуктов, содержащих белок — он необходим растущему малышу. Это, прежде всего, постное мясо, птица, молоко, сыр, творог, рыба, яйца, кефир.

Если вес увеличивается слишком быстрыми темпами, употребляйте больше обезжиренных молочных продуктов: они создадут ощущение сытости. Кроме того, они содержат необходимый для ребенка кальций.

Беременная женщина должна есть небольшое количество жиров — достаточно 50–60 граммов в день (в основных продуктах питания, которые мы употребляем в течение дня, их количество

уже составляет 25–30 граммов).

Чтобы не прибавлять в весе, не злоупотребляйте сладостями и мучными изделиями. Ежедневная норма употребления углеводов — 300–400 граммов.

Во второй половине беременности врачи рекомендуют немного недосаливать пищу и уменьшить количество пряностей. А вот что действительно необходимо увеличить в рационе — это количество свежих фруктов, овощей и салатов. Ежедневная норма употребления витаминов должна возрасти вдвое. При этом лучше, чтобы вы получали витамины в натуральном виде, а не в виде лекарственных препаратов.

Если ваш врач не ограничивает вас в приеме жидкости, выпивайте не менее 1–1,5 литра жидкости в день. Хорошо, если 0,5 литра выпиваемой жидкости составит молоко и еще 0,5 литра — свежеприготовленные соки.

СОЛНЦЕ

В период беременности необходимо свести до минимума воздействие различных видов излучения (ультрафиолетового, ионизирующей радиации).

Плод обладает высокой чувствительностью к действию ионизирующих излучений, которые на ранних сроках беременности могут вызвать его гибель или оказать повреждающее действие на центральную нервную систему, органы зрения и кроветворную систему.

Если лучевое облучение произошло после 10–12-й недели беременности, развитие плода замедляется и появляются симптомы лучевой болезни. Именно поэтому на ранних сроках беременности следует крайне осторожно относиться к проведению лечебных и диагностических процедур, связанных с использованием внутреннего и внешнего облучения.

В первые 3 месяца беременности рекомендуется полностью отказаться от рентгенологических исследований (особенно связанных с облучением области малого таза). Все необходимые рентгенологические исследования желательно заменить ультразвуковыми.

ВИРУСЫ

На всех сроках беременности избегайте мест массового скопления людей в связи с повышенным риском заражения

вирусными заболеваниями (особенно в периоды эпидемий гриппа, ОРВИ и других заболеваний).

К заболеваниям, наносящим наибольший вред развитию плода, в первую очередь относится *краснуха*. Эта болезнь в первые месяцы беременности может стать причиной тяжелых пороков развития ребенка (глухоты, слепоты, умственной отсталости, пороков сердечно-сосудистой системы). Если инфицирование краснухой произошло до 12-й недели, то врачи рекомендуют задуматься о прерывании беременности. Если вы переболели краснухой до беременности, в вашем организме есть антитела, которые обеспечивают иммунитет. Повторного заражения краснухой не произойдет.

Опасным повреждающим действием на плод обладает *цитомегаловирус*. Инфицирование этим вирусом на ранних стадиях беременности приводит к гибели эмбриона и выкидышу. Если беременность сохраняется, цитомегаловирус вызывает аномалии развития плода. Поэтому некоторые специалисты рекомендуют задуматься о прерывании беременности. Если заражение вирусом произошло на поздних сроках беременности, дети рождаются с симптомами прогрессирующей желтухи, геморрагического диатеза и нарушениями функции печени.

Заражение *вирусным гепатитом* также очень опасно для ребенка. На всех стадиях беременности это заболевание может вызывать различные аномалии плода, а во второй половине зачастую приводит к преждевременным родам и мертворождению. Но если заболевание вирусным гепатитом произошло в ранние сроки, беременность можно сохранить.

Не менее тяжелые последствия влечет за собой внутриутробное поражение плода возбудителями *токсоплазмоза*. Поэтому беременной женщине не рекомендуется есть блюда из сырого мяса (в них могут быть возбудители токсоплазмоза) и следует с осторожностью общаться с домашними животными (особенно с кошками, в испражнениях которых находятся возбудители токсоплазмоза).

ПРИВИВКИ

Эти рекомендации адресованы женщинам, которые во время беременности решили совершить туристическое путешествие за границу. Обязательным условием для посещения некоторых стран является вакцинация (прививки) от определенных видов заболеваний. Перед тем как сделать прививку, необходимо проконсультироваться с врачом о ее возможных последствиях для

развития ребенка.

Во время беременности нельзя делать прививки против оспы и желтой лихорадки, так как имеющиеся в этих сыворотках живые вирусы могут нарушить развитие плода.

Безвредными для здоровья будущего ребенка считаются прививки от столбняка и полиомиелита.

В случае если заражение инфекционным заболеванием все же произошло, необходимо сразу же обратиться к врачу, который назначит соответствующее лечение.

ГЕСТОЗЫ

К особой группе факторов повышенного риска относятся те, которые связаны с состоянием здоровья самой мамы. Это в первую очередь так называемый *гестоз*. Для малыша особенно вреден гестоз первой половины беременности (в это время происходит закладка важнейших органов).

Признаками раннего гестоза являются повышение артериального давления, рвота, появление белка в моче. Если эти проявления не лечить, они могут отразиться на здоровье будущего ребенка. Поэтому важно систематически посещать наблюдающего вас врача.

Что воспринимает будущий малыш

В животе у мамы
Я слышу, я слышу,
В животе у мамы —
Маленький, очень умный ребенок,
Который плавает и видит сны.
В животе у мамы
Я слышу, я слышу
Глубокое дыхание
Нашего старого мира.
В животе у мамы
Я слышу, я слышу
Шелест облаков, приплывших с больших просторов.
В животе у мамы
Я слышу, я слышу
Хрустальную песню, долетевшую со звезд.
В животе у мамы
Я слышу, я слышу.

Красивая сказка, не правда ли? Но в ней есть доля истины. Нам ничего не известно о тайнах бытия, но то, что ребенок что-то чувствует и слышит еще до рождения, — общеизвестный факт. В пренатальном периоде у будущего малыша происходит зарождение всех видов чувствительности. Это позволяет «настроить» органы чувств ребенка на жизнь во внешнем мире.

Помимо того что плод проходит определенные этапы собственного психического развития в материнской утробе, он через пуповину чутко реагирует на чувства и эмоции, переживаемые матерью. Уже в начале второй половины беременности у плода появляются эмоции удовольствия и неудовольствия. В периоды беспокойства, повышенной возбудимости и стрессовых состояний матери будущий малыш испытывает дискомфорт, реагируя повышением активности или, наоборот, затихая. Если мама переживает сильный стресс, плод может начать активно двигаться, что приводит к обвитию пуповины вокруг шеи.

Как справиться с такими проблемами? Только с помощью хорошего настроения. Ласковый голос матери, разговаривающей с будущим ребенком, успокаивает малыша. Прекрасно помогает музыка, особенно органная, но не очень громкая. Не обязательно бегать по магазинам в поисках концертов Баха, подойдет любая спокойная и приятная вам музыка, лишенная сильных низких звуковых колебаний и вибраций.

Проведите сеанс релаксации. Закройте шторы, выключите яркий свет, примите удобное положение (лучше лежа) и включите свою любимую мелодию. Музыка успокаивает, умиротворяет, уменьшает неприятные ощущения и уже этим оказывает благоприятное воздействие на беременную женщину, а через нее и на ребенка.

Давайте поговорим о том, что еще, помимо музыки, чувствует и воспринимает будущий малыш.

Первый вид чувствительности, который формируется у плода, — это так называемая тактильная или кожная чувствительность. С ее помощью распознаются различные виды прикосновений и температурных воздействий. Она возникает на 8-й неделе жизни плода, а уже к 14-й неделе вся кожная поверхность тела готова к приему этой информации.

Получается, что задолго до рождения ребенок способен ощущать прикосновение к различным участкам своего тела, чувствовать изменение положения своего тела при движениях матери, изменение температуры. Малыш учится реагировать на

них, чтобы в дальнейшем использовать «внутренний опыт» в сложном процессе познания внешнего мира.

Вместе с кожной чувствительностью у будущего малыша появляется чувствительность, воспринимающая информацию о работе мышц, сухожилий, суставов. Этот вид чувствительности начинает функционировать уже к четвертому месяцу жизни плода.

Интересно, что вкусовые ощущения появляются у плода тоже довольно рано — уже на 10-й неделе закладываются «вкусовые» точки языка. Недоношенные дети, родившиеся на 6–7 месяце беременности, способны различать соленое, горькое, кислое и сладкое.

Но наибольший интерес вызывают факты, свидетельствующие о возможности плода воспринимать звуки и даже реагировать на них движением. Дело в том, что плод находится в жидкости, которая, как известно, обладает способностью передавать звуковые колебания в значительно большей степени, нежели воздушная среда. Поэтому еще до рождения ребенок слышит звуки, идущие извне, а в ответ на слишком резкий и громкий звук реагирует «вздрагиванием» и «шевелением», которое чувствует мать.

Ребенок слышит тоны сердца матери, ее голос. Именно поэтому новорожденный способен отличить голос своей мамы от голосов других людей — он слышал и привыкал к нему еще до рождения.

На последних этапах внутриутробного развития у ребенка начинают появляться простейшие реактивные движения, жизненно необходимые ему после рождения (зачатки хватательных движений и поворачивание головы в сторону прикосновения). Благодаря развитию этих движений новорожденный закрывает глаза в ответ на яркий свет, поворачивает голову в сторону, от которой исходит прикосновение к уголку его рта, начинает сосать пустышку.

Есть основания думать, что еще не родившийся ребенок учится приспосабливаться к таким воздействиям, как шум, прикосновение, яркий свет.

Таким образом, ребенок готовится к тому, чтобы появиться на свет. Его психическая жизнь проходит определенные этапы развития: формируются различные виды чувствительности, нарастает двигательная активность. А на последних этапах внутриутробного развития у ребенка начинают формироваться даже рефлексy, которые будут жизненно необходимы ему сразу после рождения.

Итак, если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос умным и красивым, позаботьтесь об этом заранее.

Постарайтесь не волноваться и по возможности сохранять спокойствие во время всего периода беременности. Ваша душа — это чудесная раковина, в недрах которой «зреет прекрасная жемчужина». Если вы чувствуете, что вокруг вас возникают какие-то негативные процессы, назревают отрицательные эмоции, немедленно захлопните створки своей божественной раковины и сосредоточьтесь на ощущениях растущей внутри вас жизни.

Представьте себе маленького человечка, который еще неотделим от вас, но который уже слышит, чувствует, что где-то там, за пределами доступного ему мира, существует иной Мир, огромный, прекрасный, наполненный звуками, светом, переживаниями. И оттого, что он слышит сейчас, зависит, придет он в этот Мир с радостью или со страхом. Сегодня это зависит только от вас.

Ученые считают

Интересные сведения приводит профессор А. И. Захаров в книге «Ребенок до рождения»: «При всех острых или хронических отрицательных переживаниях в кровь матери выбрасываются (или поддерживаются на постоянном уровне) гормоны беспокойства, достигающие плода через общую с матерью кровеносную сеть. Поскольку у плода еще практически отсутствует система нейтрализации гормонов беспокойства и не развита возвратная венозная сеть, то они накапливаются в критических дозах не только в самом плоде, но и в околоплодной жидкости...»

При продолжении стресса к концу беременности количество гормонов в околоплодной жидкости увеличивается. При этом у плода отмечается учащение сердцебиения, активизация движений, он начинает сосать палец. Под влиянием гормонов из-за сужения сосудов уменьшается количество кислорода, поступающего к нервным клеткам мозга, и развивается гипоксия головного мозга. Такой ребенок после рождения будет подвержен повышенной

чувствительности к духоте, запахам, шумам, яркому свету и солнцу, головокружениям и обморочным состояниям.

Начинайте «стимулировать» органы чувств малыша еще до его рождения — слушайте приятную музыку, читайте ему вместе с папой сказки и стихотворения, разговаривайте с ним, нежно прикасаясь к животу. Помните, внутри вас — малыш, который слышит и чувствует.

Наши бабушки во все времена советовали беременным смотреть на все красивое, тогда и дитя будет ладным и складным. Смысл этой народной мудрости очень прост — ваши яркие положительные эмоции, ваш психологический комфорт и благоприятные ощущения передадутся будущему малышу.

Предания старины

Как нашим прабабушкам удавалось вырастить здоровых и умных детей? Обратимся к опыту предков.

На Руси издревле существовал свод неписаных правил поведения беременной женщины. На протяжении долгих веков он складывался на основе мифологических представлений, православных канонов и жизненного опыта.

Во время беременности будущая мать должна была сохранять спокойствие, быть счастливой и радостной. В противном случае, если она «беспрестанно больна душой и телом», ребенок родится худеньким, слабым и нежизнеспособным. Беременная не должна совершать греховных поступков.

С другой стороны, от окружающих также требовалось соблюдение определенных правил поведения с будущей матерью. Женщина в период беременности считалась существом, отмеченным Богом (в русских легендах беременная женщина сравнивалась с Богородицей, вынашивающей младенца Иисуса). Поэтому к ней следовало относиться с должным уважением, защищать от жизненных неурядиц, не обижать, по возможности выполнять все ее желания, в ее присутствии не ссориться, не драться, не сквернословить. Женщине внушалось, что главное во время беременности — забота о будущем малыше. А

внимательное отношение к своему здоровью и выполнение определенных правил поведения должны были обеспечить легкие роды и рождение красивого, физически и психически здорового малыша.

Гимнастика для беременных

Для того чтобы ваш организм был готов к родам физически, во время беременности необходимо делать специальные гимнастические и дыхательные упражнения, а также упражнения на релаксацию (расслабление) мышц.

Гимнастические упражнения направлены на тренировку суставов и мышц тазовой мускулатуры и подготавливают их к той работе, которую они будут выполнять во время родов.

Дыхательные упражнения тренируют все типы дыхания, которые потребуются матери во время родов.

Упражнения на расслабление необходимы для того, чтобы научить женщину расслабляться для облегчения родовой деятельности в период раскрытия шейки матки.

Начинать заниматься гимнастикой рекомендуется как можно раньше, с того момента, когда установлена беременность. Делать упражнения следует ежедневно вплоть до самых родов.

Дыхательные упражнения

Занятие всегда следует начинать с дыхательных упражнений.

1. Тренировка брюшного типа дыхания.

Упражнение выполняется в положении лежа на спине. Руки нужно положить на живот для того, чтобы можно было контролировать движение живота во время дыхания. Вдох через нос — брюшная стенка при этом выпячивается, выдох через рот — брюшная стенка возвращается в исходное положение. Дыхание должно быть плавным, спокойным. Не напрягайтесь, старайтесь дышать ровно. Повторить 10–15 раз.

2. Тренировка грудного дыхания. Упражнение выполняется в положении лежа на спине. Руки лежат на подреберной области. При дыхании нужно ощущать, как двигаются ребра, увеличивается объем грудной полости. Вдох через нос, выдох через рот. Повторить 10–15 раз.

3. Тренировка частого дыхания. Упражнение выполняется в положении лежа на спине. Ладонь свободно лежит на шее. Рот полуоткрыт, дыхание поверхностное и частое (как после продолжительного бега). Частое дыхание будет необходимо вам во время родов, когда не нужно тужиться.

Не пренебрегайте выполнением этих упражнений. Тренировка дыхания необходима для благополучного разрешения от бремени. Чем лучше вы будете дышать во время родов, тем больше кислорода будет поступать малышу и тем меньше

вероятность возникновения у него асфиксии (недостатка поступления кислорода в мозг).

После того как вы выполнили упражнения на дыхание, переходите непосредственно к гимнастике.

Первый комплекс упражнений (срок беременности до 16 недель)

Прежде чем приступить к упражнениям, немного *пройдитесь размеренным шагом*. Затем примите *основную стойку*: пятки соприкасаются, носки слегка развернуты, руки без напряжения опущены, спина выпрямлена, голова прямо.

1-е упражнение. Встаньте в основную стойку. На вдохе вытяните руки вперед, разведите в стороны, отведите назад, туловище слегка прогните. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза.

2-е упражнение. Встаньте в основную стойку. На вдохе поднимите руки вверх. На выдохе присядьте и, опуская руки вниз, отведите их назад и несколько в стороны. На вдохе выпрямитесь и на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза.

3-е упражнение. Встаньте в основную стойку, руки на затылке. На выдохе наклонитесь, вытяните руки вперед и немного вверх, затем опустите руки, сгибая спину и расслабляя плечевой пояс. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза.

4-е упражнение. Встаньте в основную стойку. Равномерно дыша, поверните туловище и голову вначале направо, а затем налево. Руки расслаблены и пассивно следуют за туловищем. Повторите 3–4 раза.

5-е упражнение. Встаньте в основную стойку. Равномерно дыша, широко отведите руки назад, затем поднимите руки на высоту плеч. Вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза.

Поднимая руки, одновременно слегка поднимайте голову, поясницу не прогибайте.

6-е упражнение. Лягте на живот и обопритесь на предплечья. На вдохе, опираясь на ладони, поднимите верхнюю часть туловища. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза.

7-е упражнение. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Равномерно дыша, поочередно поднимайте и опускайте то левую, то правую ногу. Повторите 2–3 раза.

8-е упражнение. Сидя на полу, обопритесь на руки сзади, выпрямите ноги. Равномерно дыша, согните левую ногу, отведите

колени наружу, затем поверните колени внутрь и вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое правой ногой. Повторите упражнение 2–3 раза.

9-е упражнение. Ходьба (30–40 секунд). Темп умеренный, дыхание глубокое, туловище и руки расслаблены.

Второй комплекс (срок беременности от 16 до 24 недель)

Прежде чем приступить к упражнениям, немного *пройдитесь размеренным шагом*. Затем примите *основную стойку*: пятки соприкасаются, носки слегка развернуты, руки без напряжения опущены, спина выпрямлена, голова прямо.

1-е упражнение. Встаньте в основную стойку, руки на поясе. На вдохе отведите локти назад, голову поднимите, слегка прогните туловище. На выдохе вернитесь в исходное положение.

2-е упражнение. Встаньте прямо, одну руку положите на пояс, другой обопритесь на спинку стула. Равномерно дыша, поднимите левую выпрямленную ногу, затем согните ногу в колене, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите 2–3 раза каждой ногой поочередно.

3-е упражнение. Встаньте в основную стойку. На выдохе наклонитесь вперед, опустив руки и расслабив плечевой пояс. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза.

4-е упражнение. Встаньте в основную стойку. Равномерно дыша, поверните туловище направо так, чтобы расслабленные руки пассивно следовали за туловищем. Затем вернитесь в исходное положение и поверните туловище налево. Выполните повороты поочередно 3–4 раза в каждую сторону.

5-е упражнение. Встаньте в основную стойку. Широко отведите руки назад, затем поднимите на высоту плеч, после чего вернитесь в исходное положение. Поднимая руки, одновременно слегка поднимайте голову, поясницу не прогибайте. Повторите 3–4 раза.

6-е упражнение. Лягте на спину, руки вдоль туловища. На вдохе приподнимите таз и напрягите мышцы в области заднего прохода, на выдохе расслабьте мышцы и вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза.

7-е упражнение. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Равномерно дыша, поочередно поднимайте и опускайте то левую, то правую ногу. Повторите 2–3 раза.

8-е упражнение. Сидя на полу, обопритесь на руки сзади, выпрямите ноги. Равномерно дыша, согните правую ногу, отведите колено наружу, затем поверните колено внутрь и

вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое левой ногой. Повторите упражнение 2–3 раза.

9-е упражнение. Ходьба (30–40 секунд). Темп умеренный, дыхание глубокое, туловище и руки расслаблены.

Третий комплекс (срок беременности от 24 до 32 недель)

Прежде чем приступить к упражнениям, немного *пройдитесь размеренным шагом*. Затем примите *основную стойку*, пятки соприкасаются, носки слегка развернуты, руки без напряжения опущены, спина выпрямлена, голова прямо.

1-е упражнение. Встаньте в основную стойку, руки на поясе. На вдохе отведите локти назад, поднимите голову, слегка прогните туловище. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза.

2-е упражнение. Встаньте в основную стойку, руки на поясе. Равномерно дыша, выставьте ногу вперед и в сторону, затем согните ее в колене, при этом другая нога удерживается на носке. После этого вернитесь в исходное положение (спину держите прямо). Повторите 2–3 раза поочередно каждой ногой.

3-е упражнение. Встаньте в основную стойку, руки на поясе. На выдохе наклонитесь вперед, на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза.

4-е упражнение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На выдохе наклонитесь к правой ноге, расслабив мышцы плечевого пояса. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза попеременно в каждую сторону. Выполняйте упражнение со слегка согнутыми ногами.

5-е упражнение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки у груди согнуты в локтях. На вдохе поверните туловище влево, разведя руки в стороны. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 2–3 раза поочередно в каждую сторону.

6-е упражнение. Лягте на спину, ноги согните в коленях, руки вдоль туловища. На вдохе поднимите таз и втяните мышцы заднего прохода. На выдохе опустите таз и расслабьте мышцы. Повторите 3–4 раза.

7-е упражнение. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Равномерно дыша, поднимите правую ногу, слегка согнув в колене, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 2–3 раза поочередно каждой ногой.

8-е упражнение. Сидя на полу, обопритесь на руки сзади, ноги вытяните. Равномерно дыша, согните ноги в коленях, затем разведите колени и снова соедините их, после чего вернитесь в

исходное положение. Повторите 3–4 раза.

9-е упражнение. Ходьба (30–40 секунд). Темп умеренный, дыхание глубокое, туловище и руки расслаблены.

Четвертый комплекс (срок беременности от 32 до 36 недель)

Прежде чем приступить к упражнениям, немного **пройдитесь размеренным шагом**. Затем примите **основную стойку**: пятки соприкасаются, носки слегка развернуты, руки без напряжения опущены, спина выпрямлена, голова прямо.

1-е упражнение. Встаньте в основную стойку. На вдохе разведите руки в стороны на уровне плеч, ладонями вверх. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 3–4 раза.

2-е упражнение. Встаньте в основную стойку, руки на поясе. Равномерно дыша, выставьте ногу вперед и в сторону, согните ее в колене (другую ногу удерживайте на носке), затем выпрямитесь и вернитесь в исходное положение. Повторите поочередно каждой ногой 2–3 раза. Туловище держите вертикально, спину — прямо.

3-е упражнение. Лягте на спину, руки разведите в стороны ладонями вверх. На выдохе поверните туловище влево (таз неподвижен), положите правую ладонь на левую. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 2–3 раза поочередно в каждую сторону.

4-е упражнение. Лягте на спину, ноги согните в коленях, руки вдоль туловища. На вдохе поднимите таз и втяните мышцы заднего прохода. На выдохе опустите таз и расслабьте мышцы. Повторите 3–4 раза.

5-е упражнение. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Равномерно дыша, поднимите правую ногу, слегка согнув в колене, затем вернитесь в исходное положение. Повторите поочередно каждой ногой 2–3 раза.

6-е упражнение. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Равномерно дыша, согните ноги в коленях, приближая их к животу, затем, поддерживая ноги руками, разведите колени в стороны, после чего сведите колени вместе и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3–4 раза.

7-е упражнение. Ходьба в умеренном темпе с расслабленными руками и туловищем. Дыхание углубленное. Продолжительность ходьбы 30–40 секунд.

Дополнительные упражнения

В дополнение к перечисленным упражнениям, начиная с

третьего месяца и до последней трети беременности, рекомендуется также выполнять следующие упражнения.

Попеременное поднятие ног в положении лежа на спине.

Нельзя поднимать одновременно обе ноги, так как это может вызвать сильное напряжение мышц и спровоцировать выкидыш.

Сидение на корточках. Прекрасное упражнение, тренирующее мышцы таза и суставов ног. Выполняя это упражнение, придерживайтесь за ножку стола или стула.

Поза «портняжки». Сядьте на пол, положите руки на внутренние стороны коленей и прижмите руками колени к полу.

«Поза кошки». Встаньте на четвереньки. Выгните спину и опустите голову — «кошка сердится». Затем спину вогните, голову поднимите и посмотрите вперед. Это упражнение способствует развитию подвижности позвоночника и подготавливает положение, необходимое для процесса родов.

Выпрямление позвоночника:

- Встаньте прямо, положите на голову книгу и постарайтесь ее удержать в течение некоторого времени. Вы заметите, что для этого вы автоматически примете правильную осанку.

- Встаньте (ноги вместе) у стены, прижавшись к ней лопатками, и попробуйте постоять в такой позе некоторое время. Спина выпрямится.

Эти упражнения направлены на предупреждение искривления позвоночника, так как во время беременности у женщин нередко наблюдается нарушение осанки.

Чередование сидения на пятках и вставания на колени.

Упражнение способствует исправлению осанки.

- Сядьте на пятки и согните спину.
- Встаньте на колени и прогните спину.

В конце каждого занятия в течение 5 минут рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Расслабление в положении на спине. Лягте на спину, руки вдоль тела. Под голову и колени положите небольшие подушечки. Сначала напрягите все мускулы (рук, ног, живота, ягодиц, лица), а затем максимально расслабьте все мышцы. При правильном расслаблении тела ощущается чувство тяжести или усталости. Упражнение повторите 3–4 раза.

Расслабление в положении на боку (выполнять в последней трети беременности). Если вы выполняете упражнение на правом боку, положите подушку под левое колено, а если вам удобнее выполнять упражнение на левом боку — под правое. Руку слегка согните, ладонь на уровне головы. Сначала напрягите все мускулы, затем расслабьте. Повторите 3–4 раза.

Помните, что, помимо специальных физических упражнений,

в течение всей беременности дополнительную физическую нагрузку и хорошее настроение обеспечивают продолжительные прогулки на свежем воздухе (не менее 2 часов в день). Хорошо, если у вас есть возможность гулять в парке, в лесу, около водоема. Вы можете наслаждаться ароматом пряных трав, цветов, свежей воды, и дыхательные упражнения будут доставлять вам истинное удовольствие. Кто знает, быть может, именно созерцание природы поможет вам настроиться на ощущение растущей внутри вас жизни.

Предания старины

Ты умел хорошо родиться!
И богато снарядиться!
Поносила тебя матушка
Во утробе девять месяцев,
Тяжелым-тяжеленько,
Во десятый-то породила...

На Руси отношение к родам диктовалось шедшим еще со времен язычества поверьем о греховной природе зачатия и родов. Поэтому представление о «нечистоте» родов, роженицы и новорожденного определяло то, что роды обычно проходили вне жилого помещения: в хлеву или в бане.

Роды принимали повитухи — опытные, неоднократно рожавшие женщины, ласковые, добрые, набожные. Они не только помогали женщине во время родов, но и при необходимости могли оказать медицинскую помощь. Повитуха знала практические приемы, облегчающие роды, применяла лекарственные травы, стимулирующие и усиливающие схватки, обладающие кровоостанавливающим действием. Кроме того, она владела навыками оказания помощи новорожденному — обрезала пуповину, обмывала младенца, вправляла вывихи.

Помимо бабки-повитухи, на родах могли присутствовать свекровь или мать роженицы. Другие члены семьи, а тем более муж, к роженице не допускались.

Как только ребенок появлялся на свет, повитуха сообщала матери о том, кто у нее родился, отрезала пуповину (мальчику — на колуне, чтобы был хорошим мастером, девочке — на веретене или прялке, чтобы была хорошей хозяйкой).

Наряду с гигиеническими процедурами обтирания и обмывания ребенка повитуха, стараясь защитить

новорожденного от нечистой силы, произносила молитвы, перекрещивала младенца, воду, полотенце и окропляла их святой водой.

Иногда ребенка прикладывали к груди матери сразу же после рождения, считая, что молозиво для него полезно, но чаще дожидались, когда у матери появится молоко.

В соответствии с требованиями православной церкви после родов приглашали священника, который проводил ритуальное очищение от послеродовой скверны, читая молитву в помещении, где проходили роды, и в избе. Саму роженицу в течение трех дней после родов мыли в бане.

Такая сложная обрядовая процедура существовала в Древней Руси неспроста. Благополучное течение родов является одним из основных условий здоровья и полноценного развития ребенка. Достижения современного акушерства и гинекологии позволяют максимально обезопасить жизнь матери и малыша во время родов, но большинство женщин, как и много веков назад, испытывают страх перед родами.

Для того чтобы преодолеть этот страх, нужно к родам готовиться заблаговременно. При женских консультациях существуют школы молодой матери, где вам бесплатно прочитают лекции врачи и психологи, вы узнаете о внутриутробном развитии плода и, самое главное, — о том, как вести себя во время родов.

Страхи беспокойство женщины вполне понятны, особенно если беременность у нее первая. Конечно, все боятся боли, но не все знают, что ее можно избежать или уменьшить. Поэтому необходимо посещать занятия для будущих мам. Таким образом создается положительный настрой на роды, появляется уверенность в их благополучном исходе и осознание возможности повлиять на их течение.

Врач научит вас приемам, уменьшающим боль во время схваток (в период раскрытия шейки матки), — углубленному дыханию, поглаживанию живота и простейшим навыкам точечного массажа нервных окончаний на спине и пояснице.

Совместные роды: за или против

Сейчас во многих роддомах отцу ребенка разрешают присутствовать при родах. Но необходимо ли это делать? До сих

пор большинство женщин, не говоря уже о мужчинах, дают на этот вопрос резко отрицательный ответ. Причин тому несколько. Женщину, как правило, останавливает чувство стыда и смущения от того, что муж увидит ее в неприглядном положении. Мужчина опасается, что не сможет преодолеть неприятных чувств и даже отвращения к жене, которые могут возникнуть в подобной ситуации.

Но врачи и психологи считают, что беременность и роды, пережитые вместе, улучшают взаимопонимание между супругами, усиливают их любовь друг к другу, а значит, гарантируют психическое здоровье их будущего ребенка. Такое сопереживание, по мнению психологов, укрепляет семью и связывает супругов больше, чем любое другое событие совместной жизни. Первый крик малыша пробуждает материнский и отцовский инстинкт, вызывая чувство нежности, жалости, сочувствия со стороны обоих родителей.

Даже если ваш муж не сможет быть рядом с вами, его присутствие в соседней комнате придаст вам силы и ощущение защищенности. Пожатие его руки, нежное слово и поглаживание помогут вам обрести уверенность в благополучном исходе родов.

Расхожее утверждение о том, что из-за не слишком приглядного вида, в котором муж видел свою жену во время родов, сексуальные отношения между ними в дальнейшем осложняются, во многом надуманно. Такая реакция может быть свойственна разве что мужчинам с неустойчивой нервной системой. Психологи же, напротив, считают исключительно полезным присутствие мужа при родах, поскольку это совместное испытание пробуждает в нем более глубокие чувства и, самое главное, — ведет к переосмыслению жизненной позиции. Конечно, принудить мужа присутствовать при родах нельзя. Вы сами должны решить, пойдете вы на этот шаг или нет. Но не забывайте, что присутствие мужа гарантирует вам более внимательное отношение со стороны медицинского персонала.

Если вы все-таки решили справиться с этой женской задачей самостоятельно, без участия супруга, постарайтесь максимально задействовать его в организации подготовки к родам. Пусть он поможет вам купить все необходимые для ребенка вещи, придумает, куда поставить кроватку и коляску, где вы будете кормить и пеленать ребенка. Приблизительно за 3 недели до родов подготовьте сумку с необходимыми вещами, если рожать вы решили в роддоме.

Роды в домашних условиях требуют более тщательной подготовки и не так уж безопасны. Одно время было модно рожать в воде. И действительно, при благополучном исходе на свет появлялся здоровый и развитый ребенок. Но в наше время, когда абсолютно здоровых рожениц практически нет, а о нормально протекающей беременности акушеры могут прочитать только в учебниках, роды в клинике, благодаря наличию соответствующей аппаратуры, сводят риск осложнений к минимуму. Даже если акушеры очень опытные, не исключена возможность возникновения непредвиденных обстоятельств, требующих срочного принятия мер, например оперативного вмешательства (кесарева сечения). Если вы все-таки уверены в нормальном течении родов и дома есть соответствующие санитарно-гигиенические условия, то выбор, конечно, остается за вами.

Вы должны знать, что существует ряд показаний, при которых степень риска для жизни матери и ребенка очень велика, и поэтому такие роды должны проходить только в роддоме.

К таким «родам риска» относятся:

- узкий таз матери (или несоответствие между размером головки ребенка и тазом матери);
- неправильное положение ребенка (поперечное или тазовое предлежание);
- многоплодная беременность;
- преждевременные роды (менее 40 недель);
- переносимая беременность (более 40 недель);
- токсикозы беременности (нефропатия, преэклампсия, эклампсия);
- несовместимость крови матери и ребенка (резус-конфликт);
- сахарный диабет, тяжелые заболевания сердца, легких, почек, ожирение;
- роды у первородящей женщины старше 32 лет, женщины старше 40 лет;
- многоводие (повышенное количество околоплодных вод);
- кровотечения в последние месяцы беременности;
- повышенная температура тела во время беременности;
- роды у женщин, ранее перенесших кесарево сечение, гинекологические операции, аборт;
- роды у женщин, имевших осложнения в предыдущих беременностях и родах;
- крупный плод, мертвый ребенок или ребенок с пороками в развитии в предыдущих родах;
- затяжные роды (более 12 часов).

Дети рождаются по-разному. Для того чтобы появиться на свет, одним нужно больше времени, другим — меньше. Влияет ли это на эмоциональное и интеллектуальное развитие ребенка? Ученые пока не дают ответа на этот вопрос.

Роды, безусловно, являются серьезным физическим испытанием для малыша. Резко изменившаяся среда, более низкая температура наружного воздуха, яркий свет, неприятные тактильные и болевые ощущения при продвижении по родовым путям вызывают у новорожденного определенное шоковое состояние. Но природа распорядилась таким образом, что в условиях чрезмерной стимуляции новорожденные просто засыпают. К тому же большинство из них в момент рождения испытывают недостаток поступления кислорода, а это снижает восприимчивость.

Именно поэтому в последнее время распространяется идея максимально бережного отношения к ребенку во время родов. Так, по методике Лабуайе предлагается, чтобы роды проходили в тишине и полумраке. Как только ребенок пройдет родовые пути и появится на свет, его, с необрезанной пуповиной, кладут на живот матери. Мать нежно гладит свое дитя, говорит ласковые слова — они привыкают друг к другу. Такое вхождение в мир будет лишено для ребенка шокирующего воздействия, и, самое главное, — немедленный тесный телесный контакт обеспечит пробуждение материнских чувств, эмоциональную привязанность к малышу.

Для матери и ребенка очень важно быть вместе после родов, особенно в первые 3 дня. Телесный контакт, соприкосновение кожи укрепляют взаимную привязанность матери и ребенка.

Исследованиями зарубежных психологов установлено, что если в первые дни после родов мама была разлучена с малышом (например, если младенец недоношенный и находится в инкубаторе), то ее привязанность к ребенку значительно меньше и она хуже справляется со своими материнскими обязанностями по сравнению с теми женщинами, которые постоянно были рядом со своими детьми.

Во многих родильных домах сейчас оставляют новорожденного в палате вместе с матерью, но, к сожалению, не во всех. Побеспокойтесь заранее о том, где вы будете рожать, и договоритесь, чтобы ребенок был с вами. Обязательно проследите за тем, чтобы через 30 минут после родов, к тому моменту, когда послед отделится и будут проведены основные процедуры (остановка кровотечения, перерезка пуповины), вам дали

покормить малыша грудью.

Раннее прикладывание к груди поможет малышу легче перенести изменения естественной среды, вынужденный разрыв с матерью. Кроме того, молозиво содержит большое количество иммунных, защитных тел, а значит, ваш ребенок сразу же получит естественную прививку от болезней.

Часть 2

От рождения до года

Малыш родился. Как определить, здоров ли он

И вот с торжествующим криком дитя появилось на свет. Какой он маленький! Все ли у него в порядке? Здоров ли он? Все ли у него на месте — ручки, ножки, пальчики? А что это за пятнышко на шее? А почему голова такая шишковатая? Все мамы задаются подобными вопросами.

Конечно, такого рода переживания и страхи могут быть оправданными — например, если в семье уже рождались дети с теми или иными аномалиями развития. Но в большинстве случаев мамочки просто не знают, каким должен быть здоровый новорожденный, по каким признакам можно судить о его здоровье и развитии.

Роды — серьезное испытание для малыша и его мамы, это большая физическая нагрузка для обоих. Неудивительно, что многое из того, что происходит в родильном зале сразу после появления малыша на свет, ускользает от внимания. Мама отдыхает, а между тем акушерка:

- с помощью мягкого резинового шланга очищает нос и ротик ребенка от слизи околоплодных вод;
- пережимает пуповину, для того чтобы отделить малыша от системы кровообращения матери.

Как оценивается развитие ребенка сразу после рождения

Через минуту после рождения врач обследует состояние ребенка по так называемой шкале Апгар: проверяет частоту сердечных сокращений, состояние дыхательной функции, тонус мышц, рефлексы и цвет кожных покровов малыша.

Оценка состояния ребенка складывается из суммы пяти показателей. Состояние новорожденного оценивается как хорошее при показателе 8–10 баллов, удовлетворительное — при показателе 6–7 баллов, тяжелое — при показателе ниже 6 баллов.

Так, например, если спустя 1 минуту после рождения частота сердечных сокращений у новорожденного составляла 120 ударов в минуту (2 балла), дыхательные движения были нерегулярные (1 балл), конечности слегка согнуты (1 балл), реакция на носовую катетер — гримаса (1 балл), цвет кожи — тело розовое, конечности синюшные (1 балл), то общая оценка по шкале Апгар составит $2 + 1 + 1 + 1 + 1 = 6$ (состояние удовлетворительное).

Полученные данные заносятся в историю развития малыша и имеют важнейшее значение при диагностировании возможных поздних нарушений у ребенка.

Шкала Апгар

Признаки	0 баллов	1 балл	2 балла
Частота сердечных сокращений	Отсутствуют	Замедление (менее 100 в минуту)	Более 100 в минуту
Дыхательные движения	Отсутствуют	Редкие, нерегулярные	Хорошие, крик
Мышечный тонус	Вялый	Конечности слегка согнуты	Активные движения
Реакция на носовой катетер или рефлекс на раздражение подошв	Отсутствуют	Гримаса	Чихание и кашель
Цвет кожи	Белый	Тело розовое, конечности синюшные	Розовый по всему телу

Если мама малыша не спит и чувствует себя хорошо, ей показывают ребенка, дают его поддержать и приложить к груди. Первое знакомство! Именно оно, возможно, определит то, какими будут ваши взаимоотношения в дальнейшем. Не правда ли, вы замечали, каким сильным бывает первое впечатление от знакомства с тем или иным человеком, как долго отношение к нему строится именно на этом, первом чувстве — симпатии или антипатии, приятии или неприятии.

Позади девять напряженных месяцев ожидания, боль и физические страдания, которые вы перенесли во время родов. Кто он, какой он, беззащитный и крохотный комочек, частичка, которая росла и развивалась внутри вас? Большинству мам непременно хочется, чтобы малыш посмотрел на них, улыбнулся. Они поглаживают его по лицу, ласково заговаривают с ним, но некоторым так и не удастся вызвать ответную реакцию малыша. Это происходит потому, что во время родов матери давали препараты, обезболивающие схватки. Именно они вызывают сонливость у ребенка и снижают его реактивность после рождения.

Считается, что мать с первого взгляда влюбляется в своего ребенка. На самом деле, так происходит далеко не всегда. Ведь

ожидания часто не совпадают с действительностью. Вы ждали мальчика, а родилась девочка, да и внешне она совсем не похожа на ангелочка с конфетной коробки, к тому же постоянно хнычет или, наоборот, все время спит. В общем, сплошное разочарование. Но учтите, что малыш прекрасно чувствует ваше негативное отношение и потому реагирует плачем и беспокойным поведением. Постарайтесь побороть свои чувства, иначе они могут стать причиной напряженных семейных отношений в дальнейшем. Обращайтесь с малышом как можно ласковее, и чувство любви обязательно придет к вам, растите свою любовь к нему с максимальным терпением.

После того как новорожденного показали маме, его кладут на пеленальный стол, окончательно перевязывают пуповину и накладывают на нее стерильную повязку, а в глаза малыша закапывают специальные капли, убивающие микробов, которые могут вызвать слепоту.

На запястья и шею малыша прикрепляют клеенчатые браслетки, на которых написан номер истории родов, число, месяц, год рождения и пол ребенка, а также фамилия, имя, отчество мамы. Все эти меры соблюдаются для того, чтобы новорожденных не перепутали.

Затем следует первый врачебный осмотр ребенка. Врач обращает внимание на то, нет ли у ребенка внешних дефектов и уродств, делает выводы о физической зрелости малыша, важнейшими признаками которой являются показатели роста, массы тела и объема головы.

Нормы развития для новорожденного

Доношенным считается прошедший десятимесячный лунный цикл внутриутробного развития, родившийся в срок и функционально зрелый ребенок. Время вынашивания плода, как известно, составляет в среднем 40 недель (около 280 дней).

Средняя масса тела доношенного новорожденного составляет приблизительно 3400–3500 граммов для мальчиков и 3200–3400 граммов для девочек. Индивидуальные показатели массы тела могут весьма отличаться от этой цифры, так что не впадайте в панику, если ваш ребенок не добрал 100–200 граммов до «нормы». Расхожее мнение: чем больше масса тела при рождении, тем более развит и здоров ребенок, абсолютно неверно. Новорожденных как с очень крупной массой тела (более 4 килограммов), так и с недостаточной массой тела (менее 2,5 килограмма) можно отнести к так называемой группе повышенного риска. Для таких детей процесс родов протекает не

вполне благоприятно.

Длина тела новорожденных в среднем составляет 50 сантиметров, колеблясь от 48 до 52 сантиметров, причем мальчики обычно длиннее девочек. Следует помнить, что индивидуальные различия массы тела и роста ребенка зависят от ряда причин — возраста и конституции родителей, состояния их здоровья, характера протекания беременности, особенностей питания и режима мамы в этот период.

Помимо веса и роста измеряется окружность головы новорожденного. Она на 2–4 сантиметра больше окружности грудной клетки и составляет приблизительно 32–33 сантиметра. Иногда на головке может быть родовая опухоль — это связано с тем, что во время родов малыш продвигается головкой вперед, и при этом у него нередко деформируется череп. Опухоль может показаться вам страшной, особенно если из-за разрыва кровеносных сосудов она окрашена в синеватый цвет. Не пугайтесь — она рассосется в ближайшие после родов дни.

На головке у малыша, как правило, есть волосы. Однако о том, какими они будут в дальнейшем, судить пока рано — эти волосы заменятся новыми, их цвет и качество могут измениться.

То же самое можно сказать и о цвете глаз. В первые часы после родов лицо у новорожденного несколько отечное, а глаза закрыты или полузакрыты. Но если роды были не слишком трудными, то глаза у малыша могут быть открыты. И тут кареглазые родители могут быть удивлены — у малыша серовато-голубые глаза. Такой цвет глаз присущ всем новорожденным, и связано это с тем, что радужная оболочка их глаз еще не содержит пигмента. Только спустя некоторое время глаза приобретут индивидуальный оттенок.

Первые дни самостоятельной жизни

Итак, после перевязки пуповины малыш вступает в самостоятельную жизнь. Утроба матери служила ему надежной защитой: околоплодные воды и брюшная стенка защищали его от ударов и механических повреждений, постоянная температура и влажность обеспечивали комфортные условия. Через пуповину к малышу поступала кровь, обогащенная кислородом и питательными веществами, необходимыми для роста.

Период приспособления к новым условиям является для малыша огромной нагрузкой. Переход от внутриутробной к внеутробной жизни может вызвать появление специфических для этого возраста преходящих (*транзиторных*) физиологических состояний — то есть таких, которые наблюдаются только у новорожденных и никогда в дальнейшем не повторяются.

Чего не следует бояться

Кожа малыша покрыта *серовато-белой сыровидной смазкой*. Эта смазка состоит из жира, экстрактивных веществ, углекислых и фосфорнокислых солей, холестерина и других компонентов. В первые дни смазку не удаляют, так как она предохраняет тело малыша от переохлаждения, а кожу — от повреждений. Кроме того, она содержит витамин А и обладает полезными биологическими свойствами. Этот слой удаляется стерильной марлей, смоченной в стерильном растительном масле, или при первом купании. После первого купания тело малыша становится розовым с легким желтоватым оттенком.

На кончике и крыльях носа у новорожденных детей часто наблюдаются *желтовато-белые точки*, слегка возвышающиеся над кожей. Причина их появления — избыточные выделения сальных желез в последние месяцы внутриутробного развития плода. Обычно эти точки исчезают уже к концу второй недели жизни малыша.

В новых условиях окружающей среды у малыша может развиваться раздражение кожи, которая приобретает ярко-красную окраску, иногда с синюшным оттенком. Такое *покраснение кожных покровов* может наблюдаться от нескольких часов до 2–3 суток, затем покраснение сменяется шелушением, особенно выраженным на ладонках и стопах малыша. Если шелушение слишком обильное, рекомендуется смазывать кожу стерильным (предварительно прокипяченным) подсолнечным или оливковым маслом, рыбьим жиром или специальным детским

маслом.

Физиологическая желтуха наблюдается у 60–70 % новорожденных и появляется, как правило, на 2–3-й день после рождения. Она выражается в желтушном окрашивании кожи, слизистых оболочек полости рта и склер глаз. Из-за сильной красноты кожных покровов в первые дни желтуха бывает незаметной. Обнаружить ее можно, если на кожу надавить пальцем — тогда краснота исчезнет и проступит желтоватый цвет. При этом у ребенка нет никаких нарушений в работе внутренних органов. Моча малыша не содержит желчных пигментов, он активно сосет грудь. Почему же тогда появилась желтуха?

Появление желтухи связано с распадом эритроцитов (красных кровяных телец), которых довольно много в крови новорожденного, сопровождающимся повышением уровня желчного пигмента — билирубина. Незрелая печень малыша не в состоянии переработать и выделить большое количество билирубина. В результате в кожу малыша проникает желчный пигмент. Обычно через 7–10 дней физиологическая желтуха исчезает.

Иногда встречается затяжное течение желтухи — 2–3 недели — у недоношенных малышей или у детей, получивших родовую травму. Физиологическая желтуха не требует лечения и проходит сама собой.

Физиологический мастит — набухание молочных желез — наблюдается и у мальчиков, и у девочек. Происходит это оттого, что во время беременности в организме матери образуется избыток эстрогенных гормонов (вызывающих лактацию), и некоторое их количество может попасть в организм ребенка.

Увеличение молочных желез обычно бывает двусторонним. Не следует пугаться, если при надавливании из молочной железы выделяется водянистая жидкость или жидкость, напоминающая молозиво.

Набухание появляется в первые 3–4 дня после рождения и достигает максимальной величины к 8–10-му дню. Иногда набухание может быть незначительным, а иногда — величиной со сливу и более. Припухшие железы подвижны, кожа над ними почти всегда нормальной окраски.

Лучше всего не трогать молочные железы малыша, чтобы не вызвать воспаления. По мере освобождения организма от материнских гормонов исчезнет и набухание желез, хотя в некоторых случаях физиологический мастит продолжается в течение нескольких недель.

По этой же причине у некоторых новорожденных девочек

проявляется так называемый *катаральный вульвовагинит*. Между 3-м и 7-м днями жизни под воздействием фолликулярных гормонов матери у девочек могут появиться кровяные выделения из половой щели. Они имеют ту же природу, что и менструации у женщин, то есть это кровотечение из матки в результате действия гормонов. Помимо этого могут отмечаться набухание вульвы, лобка и отек половых органов.

У новорожденных мальчиков, также под влиянием гормонов матери, может наблюдаться *отек мошонки*. Все эти явления получили название *половых кризов новорожденных*, они продолжаются 1–2 дня и лечения не требуют. Девочек следует чаще подмывать теплым слабым раствором перманганата калия, выжимая его из ваты.

Физиологическое падение веса — совершенно нормальное явление. Падение веса наблюдается у всех новорожденных и составляет от 3 до 10 % массы тела малыша при рождении. Максимальное падение веса происходит к 3–4-му дню, а с 5-го дня ребенок постепенно начинает набирать вес, и к концу 2-й недели после родов его вес соответствует весу, зафиксированному при рождении.

Причинами, обуславливающими падение массы тела у новорожденного, могут послужить:

- недоедание в первые дни жизни, так как малыш только учится сосать;
- потеря жидкости, выделяемой через кожу (которая подсыхает) и легкие, естественная потеря воды с мочой и калом, нередко — срыгивание околоплодных вод. Таким образом, на какое-то время устанавливается несоответствие между количеством получаемой и выделяемой жидкости.

Для того чтобы предупредить большую потерю массы тела, необходимо:

- приложить малыша к груди не позднее чем через 12 часов после рождения;
- организовать правильный уход и режим кормления малыша (6 кормлений через каждые 3,5 часа и ночной перерыв продолжительностью 6,5 часа);
- не забывать, помимо грудного вскармливания, поить малыша. Потребность новорожденного в воде составляет приблизительно 50–100 граммов в день. Поить ребенка нужно только из ложечки (не приучайте его к сосанию из бутылки — малыш может отказаться от груди) некрепким, слегка подслащенным чаем, слабыми фруктовыми или овощными отварами и просто кипяченой водой.

У половины новорожденных *изменяется цвет мочи* — она

становится мутной, более ярко окрашенной, а в дни наибольшего падения массы тела приобретает коричневый оттенок и оставляет красновато-коричневые пятна на пеленках. Происходит это из-за выделения большого количества мочекислых солей и не требует никакого лечения. Нужно только увеличить количество жидкости, которое вы даете малышу. Это явление пройдет в течение первых 2 недель жизни.

К физиологическим состояниям новорожденных относится и *переходный стул* после выделения из кишечника малыша *мекония* (*первородного кала*). Меконий состоит из слизи, желчных пигментов, слущенных клеток кожи и жировых субстанций. Он представляет собой тягучую, темно-оливкового цвета массу, лишенную запаха. К четвертому дню жизни малыша меконий полностью удаляется из кишечника.

Переход к нормальным, «молочным» испражнениям происходит не сразу. Часто этому предшествует переходный стул — коричневато-зеленоватые, богатые слизью, водянистые испражнения, иногда — пенистые.

Помимо всех вышеперечисленных состояний маме не стоит беспокоиться из-за того, что *частота сердцебиений* новорожденного очень высока — она может составлять около 120 ударов в минуту.

Кроме того, в первые дни жизни у малыша может отмечаться *неравномерность дыхания*. Это связано с тем, что реберная мускулатура и мышцы живота почти не задействованы в процессе дыхания, и потому оно может быть недостаточно глубоким.

Все вышесказанное соответствует нормальному развитию малыша, так что не волнуйтесь понапрасну.

Что «умеет» новорожденный

Удивительное создание человек! Представьте себе, от рождения до года он развивается интенсивнее, чем когда-либо в дальнейшей жизни. Еще вчера ваш малыш лежал в кроватке, практически не открывая глаз, а сегодня он уже с интересом наблюдает, как вы подходите к нему из дальнего угла комнаты, радостно улыбается и протягивает ручки. Он учится видеть, слышать, двигаться, познавать мир. Вы думаете, что это не так уж трудно? Научиться читать, писать и работать на компьютере гораздо сложнее? Поверьте, это не так. Если человек не умеет говорить, то есть связывать объекты с определенными словами, то он никогда не научится находить эти слова в книге и понимать их смысл. Если малыш не может целенаправленно манипулировать ручками и пальчиками, то через некоторое время у него

возникнут трудности с письмом. Ребенок первого года жизни подобен сжатой пружине, которая разворачивается и с невероятной силой выстреливает в будущее. Его возможности нарастают в геометрической прогрессии. Из маленького беспомощного создания развивается полноценный человек, который видит, слышит и осязает как взрослый. Он начинает говорить и ходить. В дальнейшем малыш будет совершенствовать эти навыки, но формируются они именно в период младенчества.

Природа устроила все таким образом, что ребенок сам стремится к развитию. Познавательный инстинкт, который заложен в ребенке от рождения, настойчиво и ежедневно заставляет его осваивать этот совершенно незнакомый и таинственный мир, обживать в нем, приспосабливаться к нему.

Задача родителей — создать условия, которые дадут младенцу возможность в полной мере проявить свои исследовательские способности.

Но вернемся к истокам: каковы возможности новорожденного? Что он видит, слышит, чувствует, понимает?

ЗРЕНИЕ

Зрение новорожденного значительно отличается от зрения взрослого. Многие считают, что только что родившийся ребенок видит все вверх ногами, не различает отдельных предметов и воспринимает их как нагромождение разноцветных пятен. Это не так.

Несмотря на то что зрение малыша еще очень несовершенно, он все же может сфокусировать свой взгляд на точке, удаленной от него на расстояние 25–30 сантиметров (более далекий и более близкий предмет младенец пока не различает).

Он видит окружающее как бы сквозь густой туман, пока не замечая деталей и перехода неконтрастных цветов. Острота зрения у новорожденного в 50 раз «хуже», чем у взрослого. Маленький ребенок от рождения воспринимает мир объемным и уже может ориентироваться в пространстве.

Что еще может видеть новорожденный?

Крупные и контрастные детали. Если показать ребенку два рисунка — «решетку» (чередование черных и белых полос определенной ширины) и однотонное изображение, малыш предпочтет изображение решетки — оно будет ему «интереснее».

Новорожденный может проследивать взглядом движение объекта.

В возрасте 2 недель малыш может различать цвета: первыми

формируются контрастные противопоставления желтого — синего и красного — зеленого цветов.

Ученые считают

Американский психолог Р. Фанц установил, что уже в первые недели жизни малыш отдает предпочтение рассматриванию фигур сложной формы, выделяя движущиеся и объемные предметы. Физиологически он готов к восприятию человека, ведь это для него жизненно необходимо.

Малыши особо выделяют лицо. Уже через 7 минут после рождения новорожденный выбирает лицо реального человека при одновременном предъявлении ему схематического изображения лица.

Умение выделить лицо из общего фона — необыкновенно важный фактор для развития человека. Контакт взглядов взрослого и ребенка, «глаза в глаза», обеспечит малышу благоприятный старт для умственного развития.

СЛУХ

Малыш от природы наделен не только способностью воспринимать звуки, но и различать их по громкости и высоте. Как это проявляется?

После того как ребенок что-то услышал, у него возникает реакция так называемого «слухового сосредоточения»: полное или частичное торможение движений (например, сосательных, если в этот момент он ест). Малыш может широко распахнуть глаза, моргнуть и даже вздрогнуть всем телом — если звук показался ему слишком резким. Не случайно все в доме ходят на цыпочках, когда ребенок спит — от шума он начинает шевелиться во сне или вовсе просыпается.

Особое отношение у младенцев к человеческой речи. Малышу гораздо больше нравится связная речь, а не повторение произвольного набора слогов. Прослушивание собственного голоса, записанного на магнитофон, успокаивает детей, даже если до этого они горько плакали.

Новорожденный может безошибочно отличать голос своей матери от голосов других людей.

Исследования показывают, что младенец способен распознать язык, на котором говорит его мать, и улавливает разницу между разными языками.

Французский исследователь-лингвист Жак Меллер провел в Центре психологии и психолингвистики в Париже серию экспериментов. Он использовал специально сконструированные соски, которые были снабжены приборами, регистрировавшими давление и частоту сосания.

В эксперименте принимали участие четырехдневные младенцы из семей, где родители, и прежде всего мать, говорили на французском языке. Диктор, голос которого был записан на магнитофон, читал рассказ сначала на русском, а потом на французском языке. Когда младенцы слышали французскую речь, они сосали более энергично, тогда как прослушивание русской версии не влияло на их поведение.

Для того чтобы убедиться в том, что полученные данные не являются результатом случайного совпадения, такой же эксперимент был проведен для младенцев, у которых родители не владели ни русским, ни французским языком (то есть оба языка были малышам неизвестны). В такой ситуации ни тот, ни другой язык не влиял на изменение поведения малышей.

ОБОНЯНИЕ

Обоняние у младенца развито очень хорошо. Свое отношение к запахам он выражает по-разному. Вполне понятно, что к запаху материнского молока ребенок испытывает сильнейшую положительную привязанность. А вот почувствовав запах, например, нашатырного спирта, малыш начинает морщиться и всяческими способами высказывать свое недовольство.

ВКУС

У новорожденного уже есть свои вкусовые пристрастия. Он предпочитает сладкое и соленое, но может различать кислое, горькое и нейтральное.

Осязание играет главную роль в психическом и эмоциональном развитии малыша на первом году жизни.

Новорожденный ощущает прикосновения всей поверхностью своего тела. Малыш начинает познавать окружающий мир с того момента, как мама впервые накормит его грудью, ведь именно во время кормления он ощущает прикосновение ее теплой, мягкой кожи. Не случайно многие педиатры советуют мамам, вынужденным кормить малыша из бутылочки, во время кормления по возможности прикладывать младенца к своему голому телу.

Во время кормления мать наблюдает за своим малышом: изучает его почти неуловимые реакции, начинает постигать его характер. А малыш трогает ручкой теплую кожу матери, запоминает мамин запах, голос, лицо.

Кормление одинаково важно для обоих — в женщине оно пробуждает материнские чувства, а ребенку дает еще и психологическое ощущение защищенности. Процесс кормления является важным эмоционально-психологическим актом взаимоотношений между мамой и ребенком.

Еще несколько десятков лет назад существовало мнение, что для обеспечения нормального роста ребенка необходимо хорошо ухаживать за ним, то есть сытно кормить, вовремя поить и купать. Но сегодня мы знаем, что этого недостаточно.

В 1940 году французский ученый Р. Спитц ввел в психологии понятие «госпитализм» по отношению к детям, воспитывавшимся в закрытых детских учреждениях — госпиталях, организованных во время Второй мировой войны для детей, потерявших матерей. Несмотря на правильный режим кормления, сна, пеленания, купания, такие дети не только отставали в физическом и умственном развитии от сверстников, но и в ряде случаев умирали. Английский психолог Дж. Боулби считал, что основной причиной, приводящей к отклонениям в психическом развитии детей, оказавшихся в детских учреждениях, является отсутствие материнской любви.

Любая мама, ухаживая за ребенком, постоянно общается с ним — разговаривает, берет на руки, смотрит в глаза, показывает игрушки и таким образом развивает малыша. И при этом, совершенно не задумываясь, она стимулирует тактильные ощущения новорожденного, потому что прижимает его к себе, передвигает его, прикасается к нему.

Итак, телесный контакт с мамой развивает у малыша чувство привязанности, ощущение психологического комфорта, а также

способствует более успешному развитию познавательной активности.

Похожую зависимость американский психолог Г. Харлоу обнаружил в опытах с обезьянами. Для того чтобы понять, что лежит в основе формирования привязанности у обезьянок, ученый подкладывал в клетку к детенышам кукол, заменявших им матерей. Это были «жесткие искусственные мамы» на деревянном или железном каркасе, у которых имелся рожок с пищей, и «мягкие искусственные мамы».

Оказалось, что обезьянки проявляют наибольшую привязанность к тем «мамам», которые дают ощущение комфортного физического контакта — «мамам», у которых каркас был покрыт теплой мягкой ворсистой тканью. К «мамам», у которых было холодное металлическое покрытие и рожок с пищей, такой привязанности не возникало. Обезьянки подходили к ним, чтобы поест, но никогда не прижимались к ним, не обнимали, никак не выражали свою любовь.

Следующий эксперимент Г. Харлоу был направлен на то, чтобы выявить, как влияет развитие детеныша, живущего с тем или иным типом «искусственной матери», на его познавательную активность. В клетку с детенышем помещали игрушку — заводного мишку, бьющего в барабан. Обезьянки вели себя по-разному. Детеныши, росшие с «холодной мамой», пугались, прятались в дальний угол клетки, накрывались пеленкой, обхватывали голову лапами и оставались в такой позе до тех пор, пока игрушку не удаляли из клетки. Обезьянки, росшие с «теплой мамой», испугавшись, сначала кидались к ней, обнимали и прижимались, прятались от игрушки. Но через некоторое время они начинали проявлять любопытство по отношению к новому предмету: поглядывали на игрушку, затем осторожно приближались к ней, иногда возвращались к «маме» и наконец начинали активно обследовать новый объект и манипулировать с ним.

Этот эксперимент выявил, что в основе жизненной уверенности, способствующей активному познанию внешнего мира, лежит эмоциональная привязанность к матери, развивающаяся на первом году жизни. Интересен тот факт, что подросшие обезьяны, совершая дальнейшие исследовательские путешествия, частенько прихватывали с собой свою «теплую маму».

Конечно, люди не обезьяны. Но, согласно учению Дарвина, мы от них произошли. И в поведении своего ребенка вы наверняка увидите много похожего на то, что происходило в этом эксперименте. Вы уже поняли, как важен для малыша физический

контакт с мамой. Не бойтесь почаще брать ребенка на руки, качать его, гладить, ласкать, ведь вам самой этого очень хочется. Ваш материнский инстинкт подсказывает, что это необходимо. И не слушайте тех, кто советует не приучать малыша к рукам. Не зря у примитивных народов, которые гораздо ближе к природе, чем мы с вами, младенцы буквально «живут» на маме, сидя в приспособлении, похожем на популярные сегодня рюкзаки-кенгуру, пока она занимается домашними делами.

Всем нам знакома картина: испуганный, плачущий или уставший малыш протягивает руки к маме и просится в ее объятия. Физический контакт с матерью — это одна из первых примитивных форм взаимодействия ребенка и взрослого, он необходим для комфортного душевного самочувствия малыша и познания им окружающего мира.

Проверка слуха и зрения

Как это ни странно, но для новорожденного зрение и слух играют далеко не главную роль в накоплении знаний об окружающем мире. Сперва самыми важными оказываются:

- тактильная информация (которую малыш получает от прикосновений, температурных воздействий и, главное, — с помощью своего рта);
- двигательная информация (которую малыш получает от собственных движений, изменений положения тела в пространстве);
- информация, получаемая с помощью обоняния.

То, что зрению и слуху на первых неделях жизни малыша отводится столь незначительная роль, связано с несовершенством этих функций на момент рождения. Однако и слух, и зрение начинают улучшаться уже в первые недели жизни ребенка, постепенно накапливается зрительный и слуховой опыт.

Как развиваются эти функции у ребенка? Как проверить слух и зрение вашего малыша?

Слух

Несмотря на то что, находясь в утробе матери, ребенок воспринимал звуковую информацию, поступающую извне, слух у него весьма несовершенен. Связано это прежде всего с тем, что малыш просто не знаком с многообразием звуков, окружающих нас в повседневной жизни. На протяжении всего периода детства он будет запоминать разнообразные звуки, научится соотносить их с объектом, который их издает, овладевая таким образом своеобразным «звуковым словарем».

Новорожденный с нормальным слухом реагирует только на звуки, издаваемые на небольшом от него расстоянии (не более 1,5 метра). Каким образом малыш реагирует на звуковой сигнал? В ответ на голос взрослого или звон погремушки ребенок замрет или замолчит (если перед этим он кричал или плакал). В спокойном состоянии ребенок в ответ на резкий звук может вздрогнуть всем телом, у него расширятся зрачки.

Дети второго и третьего месяцев жизни реагируют на звук активизацией или торможением сосательных движений (если в этот момент малыш ест), расширением глаз или поворотом глаз в сторону хорошо знакомого взрослого. Максимальное расстояние, на котором ребенок реагирует на звук, увеличивается до 2–3 метров.

На втором месяце жизни у малыша появляется так называемый «комплекс оживления». Ребенок начинает улыбаться, активно двигать ручками и ножками, протягивать руки в ответ на продолжительный «разговор» с ним, произнесение тихих протяжных звуков над его лицом.

«Комплекс оживления» появляется у всех детей этого возраста независимо от состояния слуха ребенка, поэтому он не является положительным показателем при решении вопроса, слышит малыш или нет.

В возрасте от 3 до 6 месяцев происходит качественный скачок в развитии слуха — малыш способен определить местонахождение источника звука. У него появляется так называемая реакция локализации (обнаружения) звука в пространстве, и он может сначала направить взгляд, а потом и повернуть голову в сторону источника звука.

У недоношенных малышей, детей физически ослабленных или имеющих отклонения в психомоторном развитии эта реакция может сформироваться значительно позже.

Сначала реакция локализации звука появляется на голос человека, звучащий сбоку. Позднее ребенок способен обнаружить звук, идущий сзади. Не пугайтесь, если реакция малыша на звук проявляется не сразу — некоторые дети начинают реагировать только через 30 секунд. После появления реакции локализации звука в пространстве механизм реагирования малыша на звук в основном сформирован.

В период от 3 до 6 месяцев у ребенка появляется отрицательная реакция на резкие звуки. При этом он вздрагивает, широко открывает глаза, на мгновение замирает, а затем морщится и иногда — сразу или через несколько секунд — начинает кричать. Такая реакция на резкий звук является непостоянной и зависит от состояния ребенка. Но чаще она возникает у пугливых детей, которые могут заплакать и в ответ на нерезкие раздражители.

Максимальное расстояние, на котором ребенок слышит звуки в этом возрасте, — 3–4 метра.

Дети в возрасте от 6 до 12 месяцев реагируют на звук поворотом глаз или головы в сторону источника звука, находящегося сзади, справа и слева. Расстояние, на котором шестимесячные дети реагируют на звук, — 4 метра, а годовалые — 6 метров, то есть слух ребенка достигает уровня слуха взрослых.

Для проведения обследования необходимо подготовиться. Вам понадобятся три одинаковых флакона из-под лекарств или капсулы из-под киндер-сюрприза. На одну треть наполните манной крупой первый флакон, гречей — второй и горохом — третий. Кроме того, вам потребуется игрушка-пищалка, которая наверняка уже есть у вашего малыша.

Звуки, которые нас окружают в повседневной жизни (в том числе и звуки речи), имеют разную громкость, измеряющуюся в *децибелах* (дБ), и разную частоту звучания, которую в акустике принято измерять в единицах, называемых *герцами* (Гц). В зависимости от физической характеристики звуки бывают низкочастотными (звук проезжающего грузовика или отбойного молотка, а в речи — звуки [н], [м]), среднечастотными (звучание рояля, плач младенца, в речи — звуки [п], [г]) и высокочастотными (шелест листвы, пение птиц, в речи — звуки [с], [ф], [ц]). При нарушении слуха у человека снижается способность воспринимать звуки определенных частот, в первую очередь — высокочастотные звуки.

В исследовании, которое вы будете проводить, пищущая игрушка — высокочастотный звуковой стимул, а баночки с крупами будут передавать звуки разной интенсивности (громкости) звучания: манка — приблизительно 30–40 дБ, гречка — 50–60 дБ, горох — 70–80 дБ.

Попросите кого-нибудь из близких помочь вам провести обследование слуха малыша. Новорожденного удобнее всего положить на пеленальный столик, ребенка более старшего возраста мама может взять на руки или посадить на колени. Необходимо, чтобы малыш был спокоен. Лучше выбрать для обследования один из промежутков бодрствования между кормлениями.

Если ребенок лежит на столе, то стол должен стоять так, чтобы к нему можно было подойти и справа, и слева.

В обследовании должны участвовать два человека: один — наблюдатель, второй — ассистент. Наблюдатель склоняется над ребенком и пытается привлечь его внимание к своему лицу или к яркой игрушке, передвигая ее и заставляя ребенка повести взгляд вправо и влево. У детей старше 2 месяцев стараются вызвать «комплекс оживления» (о котором шла речь выше). В тот момент, когда ребенок смотрит прямо на игрушку или на лицо наблюдателя, ассистент сзади на расстоянии 10 сантиметров от уха ребенка начинает трясти баночкой.

Необходимо строго соблюдать следующие условия:

- Реакции ребенка имеют тенденцию к быстрому угасанию, поэтому если подавать звуковые сигналы от наиболее громкого к

более тихому, то ребенок может не отреагировать на более тихий сигнал. Чтобы получить достоверные данные о состоянии слуха ребенка, начинать нужно с самых тихих звуков и звуковые сигналы должны идти в следующей последовательности:

- манка;
- гречка;
- горох.

- Интервалы между сигналами должны быть не менее 30 секунд (за это время угасает предыдущая реакция).

- При подаче звуковых сигналов вы должны быть уверены в том, что ребенок не видит вашу руку со спрятанной в ней «шумовой» баночкой.

- Процедура обследования проводится поочередно на каждое ухо. Задача наблюдателя в ходе обследования — увидеть реакцию ребенка на звук (замирание, прислушивание, активизация или торможение общих движений, расширение глазных щелей, поворот глаз или головы в сторону источника звука).

Необходимо помнить, что реакция на звук может быть немного запоздалой, особенно если малыш родился недоношенным или физически ослаблен.

НОРМЫ СЛУХА ДЛЯ РЕБЕНКА

Какая реакция ребенка будет говорить о том, что его слух находится в пределах физиологической нормы?

Новорожденный должен реагировать на звук гороха и игрушки-пищалки. Если малыш старше 6 месяцев реагирует на все предложенные звуковые стимулы, то можно предположить, что его слух в пределах физиологической нормы.

Вы можете сверить полученные результаты с таблицей, приведенной ниже.

Если малыш не среагировал на звучание манки и пищалки игрушки, попробуйте повторить процедуру обследования через некоторое время. Снижение слуха можно заподозрить при повторном отрицательном результате. В этом случае незамедлительно обратитесь в детскую поликлинику или в специализированный центр к врачу-сурдологу (специалисту по нарушениям слуха).

«Методика трех баночек»

(И. В. Калмыкова, Институт раннего вмешательства, Санкт-Петербург)

Звуковые стимулы	Расстояние до уха ребенка	Нормальная реакция на звук	
		От 0 до 6 месяцев	От 6 месяцев и старше
Манка	10 см	Не обязательно	Ориентировочная реакция на все стимулы
Гречка	10 см	Не обязательно	Ориентировочная реакция на все стимулы
Горох	10 см	Обязательно!	Ориентировочная реакция на все стимулы
Высокочастотный стимул (резиновая пищущая игрушка)	10 см	Обязательно!	Ориентировочная реакция на все стимулы

ДЕТАЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ СЛУХА РЕБЕНКА

Можно провести более детальное обследование слуха ребенка по методике, разработанной сотрудниками Научно-исследовательского института коррекционной педагогики Н. Д. Шматко и Т. В. Пелымской. В качестве звуковых стимулов используются звучащие игрушки: барабан (низкочастотное звучание — 500 Гц), свисток или дудка (среднечастотное звучание — 2500–3000 Гц) и погремушка (высокочастотное звучание — 5000 Гц).

Как и в предыдущей методике, сигналы последовательно подаются от более тихого к более громкому. Отличие состоит в том, что в данной методике предлагается оценить способность ребенка воспринимать различные звуковые сигналы с максимально доступного для него расстояния, постепенно приближаясь к малышу в случае отсутствия реакции.

Авторы этой методики также предлагают посмотреть реакцию ребенка на шепот и голос разговорной громкости при произнесении слогосочетаний типа «па-па-па», «пи-пи-пи» и имени малыша. В процедуре обследования принимают участие двое (наблюдатель и ассистент). Ассистент подает звуковые

сигналы, а наблюдатель фиксирует реакцию ребенка на звуки.

Если младенец реагирует на все предложенные неречевые стимулы и голос разговорной громкости или шепот на одном и том же расстоянии (максимально доступном для восприятия в этом возрасте), можно предположить, что у него нормальный слух.

Если же у ребенка отсутствует реакция на один или несколько стимулов или же расстояния, при которых появляется реакция на те или иные звуковые стимулы, не одинаковы или меньше нормы, то он нуждается в специальном аудиометрическом обследовании в связи с подозрением на снижение слуха.

Иногда у ребенка могут быть отмечены реакции на все стимулы и с одного расстояния, но характер самих реакций может не соответствовать возрасту (например, у ребенка 4–6 месяцев нет реакции локализации звука в пространстве), а расстояние, на котором ребенок реагирует на стимулы, меньше максимального для данного возраста. В этом случае вам необходимо обратиться к вашему педиатру для того, чтобы решить, не наблюдается ли у ребенка задержка психомоторного развития.

Методика Н. Д. Шматко и Т. В. Пельмской
(НИИ коррекционной педагогики, Москва)

	Нормальная реакция на звук		
	От 0 до 3 месяцев	От 3 до 6 месяцев	От 6 до 12 месяцев
Расстояние, с которого начинают обследование	1,5 метра у новорожденных, 2–3 метра у детей 2–3 месяцев	3–4 метра	4–6 метров (после 12 месяцев — 6 метров)
Нормальная реакция на звук	Торможение движений, расширение глазных щелей, к концу 3-го месяца — поворот головы в сторону источника звука	Активизация или торможение движений, расширение глазных щелей, поворот глаз или головы в сторону источника звука	Поворот глаз или головы в сторону источника звука, находящегося сзади, справа и слева

Зрение новорожденных значительно отличается от зрения взрослых — острота зрения у них составляет всего 0,03, однако совершенствование зрительной функции ребенка происходит очень быстрыми темпами, и к 3 месяцам острота зрения достигает 0,1, а в 6 месяцев она уже близка к остроте зрения взрослых.

Несмотря на то что здоровый новорожденный дальнорзоркий, он не может увидеть четкое изображение предмета, находящегося на расстоянии более 1 метра от его глаз, и не может рассмотреть объекты, находящиеся ближе чем в 15 сантиметрах от его глаз.

Оптимальное расстояние для восприятия объектов новорожденным составляет 25–30 сантиметров. Более далекие и более близкие объекты ребенок видит нечетко либо не видит вовсе. Но уже в 2–3 месяца расстояние, на котором младенец начинает замечать объекты, составляет 2–3 метра, а к полутора годам оно достигает 5 метров.

У новорожденного простое бинокулярное зрение. Если впоследствии не появятся причины (например, увеличение века в результате отека или опухоли), которые приведут к предпочтительному (избирательному) использованию одного глаза, бинокулярное зрение ребенка будет развиваться нормально.

В течение первых недель жизни младенец интересуется высококонтрастными черно-белыми изображениями простых геометрических форм и рассматривает их дольше, чем сложные черно-белые или цветные изображения.

Высококонтрастными объектами для новорожденного являются глаза и губы человека. Именно поэтому он может видеть и имитировать некоторые выражения лица взрослого, что является важным фактором для развития навыков раннего общения ребенка со взрослым.

Новорожденный интересуется человеческими лицами и очень внимательно смотрит взрослому в глаза. Вам даже может показаться, что малыш слишком серьезен, когда смотрит на вас. Объяснение этому очень простое — он еще просто не научился улыбаться. Первая улыбка появится приблизительно на 6-й неделе жизни.

Рефлекс фиксации, то есть умение фиксировать объект, смотреть на него и пытаться проследить его движение глазами, является врожденным. Но управление движениями глаз у малыша еще не совершенно. И тем не менее новорожденный уже пытается следить за объектом (например, за движущимся лицом) в

горизонтальной плоскости, а в возрасте от 4 до 8 недель у него формируется способность к вертикальному прослеживанию объекта. Кроме того, у малыша совершенствуются и движения глаз: из некоординированных и скачкообразных к концу 2-го месяца они постепенно становятся плавными, хотя и более медленными, чем у взрослого.

В возрасте 3 месяцев малыш делает новый исследовательский шаг — он начинает изучать свои руки, сначала случайно и ненадолго поднося их к своим глазам, а затем намеренно рассматривая их. Вы замечали, что малыш в возрасте 3 месяцев может изучать свои руки часами? Это позволяет ему научиться координировать движения рук с помощью зрения. Одновременно с этим ребенок начинает тянуться к игрушкам, подносить их на близкое расстояние и рассматривать. И самое главное — малыш начинает поворачивать голову в сторону источника звука. Развитие ощущения зрительного пространства и ориентации с помощью зрения влечет за собой ориентацию с помощью слуха, поэтому, если у ребенка имеются тяжелые нарушения зрения, у него отмечается задержка в появлении реакции локализации звука в пространстве.

В 3–4 месяца ребенок начинает следить за тем, что происходит вокруг него. У него должна сформироваться четкая бинокулярная фиксация объекта, даже незначительное косоглазие считается в этом возрасте отклонением от нормы.

К 6-му месяцу жизни малыш уже не только наблюдает за тем, что его окружает, но и начинает с интересом разглядывать игрушки, следить за направлением падения игрушки, узнавать любимые игрушки и пищу на расстоянии.

К семимесячному возрасту ребенок начинает распознавать синий и желтый цвета, а к 12 месяцам — красный и зеленый.

Если обобщить сказанное, то развитие зрения ребенка первого года жизни можно представить так, как показано в таблице.

Зрительные реакции ребенка первого года жизни

От 0 до 3 месяцев	Развитие движений глаз; зрительный контакт; улыбка при общении; прослеживание движений предметов.
4–6 месяцев	Смотрит на свои руки; соединяет руки на средней линии тела; внимательно наблюдает; узнает отдаленные предметы.
7–10 месяцев	Появляется симметричное периферическое зрение; замечает мелкие предметы (крошки), хватает их кончиками пальцев.
12 месяцев	Узнает людей на расстоянии; с интересом рассматривает картинки в книжках.

ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ

Сотрудниками Санкт-Петербургского института раннего вмешательства Л. И. Мушиной, А. А. Невской и Т. П. Васильевой разработана методика, которая включает в себя проверку основных зрительных функций ребенка.

При проверке зрения ребенка, как и при проведении обследования слуха, необходимо соблюдать ряд условий:

- ребенок должен быть спокоен и в хорошем настроении;
- в помещении не должно быть слепящих источников света.

1. Проверка бинокулярной фиксации — то есть способности ребенка смотреть на объект, не кося глазом (тест на выявление косоглазия). Тест может проводиться с момента рождения ребенка. Вам потребуется свечка или электрический фонарик, которые помещают на расстоянии 30–40 сантиметров на уровне глаз ребенка.

Если отражение светящегося объекта симметрично отражается в зрачках обоих глаз и ранее вы не замечали проявлений косоглазия при рассматривании объектов, то бинокулярная фиксация у ребенка в норме. Если же отражение светящегося объекта несимметрично, можно говорить о нарушении бинокулярной фиксации.

До 6 месяцев непостоянное нарушение бинокулярной фиксации допустимо, после 6 месяцев подобное проявление недопустимо. Постоянное косоглазие не является нормой в любом возрасте и требует соответствующего лечения.

2. Проверка прослеживающих движений глаз. Проводится с момента рождения ребенка. В качестве зрительного стимула вы можете использовать интересную для ребенка игрушку или все тот же электрический фонарик. Главное — убедиться, что малыш

следит глазами за движением объекта, который вы перемещаете в различных направлениях:

- влево;
- вправо;
- вверх;
- вниз;
- по кругу в обоих направлениях;
- приближая на расстояние 15–20 сантиметров от глаз ребенка (проверяя *конвергенцию* — сужение зрачка);
- удаляя на расстояние 60–80 сантиметров от глаз ребенка (проверяя *дивергенцию* — расширение зрачка).

Оценивая полученные данные, вы должны обратить внимание на следующее:

- следит ли ребенок за предметом глазами;
- нет ли ограничения подвижности глазных яблок в какую-либо сторону;
- каким образом двигаются глазные яблоки при прослеживании — плавно или прерывисто.

К 4 месяцам у ребенка с нормальным зрением должны быть сформированы все типы прослеживающих движений глаз:

- горизонтальное;
- вертикальное;
- круговое;
- конвергенция;
- дивергенция.

Движение глаз должно быть плавным.

3. Обследование полей зрения. Этот тест провести у ребенка младше 3 месяцев очень сложно, можно получить весьма приблизительные результаты, а начиная с 6 месяцев он должно проводиться у всех детей.

Обследование легко провести, если ребенок сидит за столом на коленях у мамы и смотрит на какую-нибудь игрушку, которая стоит прямо перед ним (не слишком интересную для малыша, иначе он будет чересчур сосредоточенно ее рассматривать и неадекватно поведет себя в ходе обследования).

В этот момент кто-то из ваших близких сзади сбоку из-за головы ребенка бесшумно выводит другую игрушку. Граница поля зрения фиксируется, когда ребенок, увидев игрушку, поворачивает к ней глаза и голову.

Если у ребенка нормальное зрение, то поля зрения должны быть одинаковыми с обеих сторон (для правого и левого глаза) и составлять:

- 30–40 ° — для четырехмесячных детей;
- 60–70 ° — для шестимесячных детей;

• 80–90 ° — для восьмимесячных детей и детей более старшего возраста.

О нарушении полей зрения будет свидетельствовать их сужение или асимметрия.

4. Тест на выявление способности воспринимать мелкие предметы (или остроты зрения). Для проведения этого теста вам придется «серьезно» подготовиться. Необходимо сделать из мякиша черного хлеба крошки величиной 0,5, 1,5 и 3 миллиметра.

Начинать обследование нужно с самых больших крошек (величиной 3 миллиметра). Высыпьте 2–3 крошки на белую поверхность (например, на лист белой бумаги) и наблюдайте за реакцией малыша. Что он делает: смотрит, хлопает по ним рукой, пытается взять пальчиками? Затем выкладывайте на лист сначала средние, а потом мелкие крошки. Отмечайте, крошки какого размера привлекают внимание ребенка.

Четырехмесячный ребенок должен замечать крошки размером 1 миллиметр, а шестимесячный может видеть крошку размером 0,5 миллиметра. Если ваш ребенок не обращает внимания на мелкие крошки и в бытовых ситуациях не собирает крошки и мелкие предметы (что характерно для детей в возрасте от 6 месяцев), то это может свидетельствовать о нарушениях остроты зрения.

5. Тест на определение равноценной остроты зрения обоих глаз. В зарубежной литературе это исследование получило название «Кавер-тест» (от английского слова *cover* — закрывать).

Провести обследование легко, если ребенок сидит за столом на коленях у мамы. Поставьте прямо перед малышом какую-нибудь очень интересную игрушку и в тот момент, когда он будет поглощен ее изучением, закройте ладонью сначала один, потом другой глаз ребенка, не дотрагиваясь при этом до его лица.

Нормальная реакция ребенка при этом — попытка отвести вашу руку или выглянуть из-за нее, так как рука мешает рассматриванию игрушки. Если же малыш видит одним глазом хуже, то его реакция на закрывание хуже видящего глаза будет нейтральной: он по-прежнему будет рассматривать находящуюся перед ним игрушку.

Ну как, проверили зрение и слух своего ребенка? Результаты вас удовлетворили, а может быть, вселили тревогу?

Предложенные методики обследования не позволят вам определить, в какой степени у ребенка нарушено зрение или слух, но они помогут вам разобраться в том, есть у ребенка проблемы с развитием зрительной или слуховой системы или нет.

При малейших подозрениях немедленно обращайтесь к специалистам — детскому сурдологу (специалисту, занимающемуся вопросами нарушения слуха) и детскому офтальмологу (специалисту, занимающемуся вопросами нарушения зрения).

Даже незначительные нарушения зрения и слуха могут отрицательно повлиять на формирование зрительных и акустических представлений ребенка об окружающем мире и затормозить его интеллектуальное развитие.

<i>Маме на заметку</i>

Чем раньше вы начнете адекватное лечение и коррекционное обучение ребенка, тем больше вероятность того, что вам удастся успешно преодолеть эти проблемы. Ведь сенсорная система малыша необыкновенно пластична, и способности к компенсации и коррекции в этом возрасте воистину безграничны.

Массаж и гимнастика для грудного ребенка

Почему так важно заботиться о физическом развитии ребенка? Известный европейский врач И. Мюллер, автор одной из самых известных систем физического развития детей грудного возраста, писал: «Сила и разум каждого народа развиваются из телесного здоровья ребенка». Поэтому сейчас мы с вами поговорим о том, как правильно проводить массаж и гимнастику для детей самого раннего возраста.

Правила проведения массажа

Что нужно делать для того, чтобы массаж и гимнастика оказывали положительное воздействие не только на физическое, но и на умственное развитие ребенка?

Сделайте занятия приятными для вас обоих: за массажем и упражнениями разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему, пойте ему песенки. Это привлечет внимание малыша и будет создавать положительный эмоциональный фон каждый раз, когда вы будете с ним заниматься.

Не следует делать все упражнения «в один присест». Выбирайте время, когда малыш не спит и не голоден. Положите его на спинку, сделайте несколько упражнений, а затем дождитесь момента, когда ребенок снова будет расположен для такой «игры». Продолжительность массажа тоже должна увеличиваться постепенно: от 1–2 до 8–10 минут в день.

Нельзя делать гимнастические упражнения и массаж сразу же после еды, купания или ночного сна. Лучшее время для массажа и гимнастики — за час до кормления или через 45 минут после него.

В первые месяцы жизни кожа у малыша сухая, тонкая и легкоранимая, поэтому не забывайте перед проведением массажа снять с рук кольца и часы для того, чтобы не травмировать кожу ребенка. Перед массажем вымойте руки теплой водой. Для того чтобы массаж был приятен ребенку, ваши руки должны быть теплыми, мягкими и сухими.

Местом для проведения массажа может служить любая твердая поверхность (удобнее всего делать массаж на столе, покрытом байковым одеялом, клеенкой и простынкой).

Комнату перед занятиями следует проветрить. В теплое время года можно заниматься гимнастикой и массажем при

открытом окне или даже на свежем воздухе, избегая сквозняков.

Противопоказания для проведения массажа и гимнастики

• Лихорадочные заболевания, даже малейшие признаки недомогания.

• Тяжелые формы гипотрофии (атрофии).

• Гнойные и воспалительные заболевания кожи, мышц, костей.

• Рахит и заболевания, сопровождающиеся ломкостью и болезненностью костей.

• Острые и гнойные артриты, туберкулез костей и суставов.

• Врожденные пороки сердца, протекающие с цианозом.

• Геморрагический диатез, гемофилия.

• Острый нефрит, гепатит.

При значительных пупочных, бедренных и паховых грыжах (по рекомендации врача, только с наложением пластыря).

Комплексы упражнений

Итак, давайте развивать ребенка с учетом всех современных достижений науки, но и не забывая при этом об опыте наших предков.

Для того чтобы превратить массаж в интересную игру, используйте потешки, песенки и стишки, которые создавались поколениями мам и бабушек. Наверняка многие из них вы помните сами. Потешки и песенки, насыщенные экспрессивно-окрашенными словами, звукоподражаниями и повторами, не только создадут хорошее настроение для вас и вашего малыша, но также поспособствуют развитию у ребенка понимания речи, накоплению словарного запаса.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 1,5–3 МЕСЯЦЕВ

1. Массаж рук — 6–8 поглаживающих движений по каждой руке. Вложите большой палец правой руки в правую ладонь ребенка, а левой рукой поглаживайте его ручку в направлении от кисти к плечу и подмышечной впадинке. Основное внимание — на внутреннюю поверхность ручки малыша. Это обеспечит хорошее расслабление. После массажа правой ручки массируйте левую.

2. Массаж ног — 6–8 поглаживающих движений по каждой ноге. Ребенок лежит на спине. Захватите правую ножку ребенка правой рукой, а левой рукой производите поглаживающие движения (для левой ноги — наоборот) по задней наружной поверхности ноги в направлении от стопы к бедру, обходя коленную чашечку и не задевая поверхность голени, а затем к паховой складке.

3. Выкладывание на живот. Это рефлекторное упражнение выполняется в течение 15–20 секунд. Является прекрасным тренировочным упражнением для укрепления мышц шеи и спины. В первые недели во время выкладывания малыша на живот он будет поворачивать голову, а затем станет приподнимать и удерживать ее, опираясь на предплечья и разводя бедра в стороны.

4. Массаж спины — 4–5 поглаживающих движений.

Положите ребенка на живот так, чтобы его руки находились под грудью. Направления поглаживаний: тыльной стороной ладони от ягодиц к голове и ладонью от головы к ягодицам. Если ребенок лежит на животе неустойчиво (что бывает до 1,5–2 месяцев), массируйте его одной рукой, а другой придерживайте ноги.

Используйте эту потешку во время массажа спины и ягодиц:

- Трушки-потрушки,
- Пекла баба ватрушки,
- Ватрушечки,
- Колобушечки.

5. Ползание. Рефлекторное упражнение, выполняется 2–3 раза. Малыш лежит на животе. Согните его ножки и разведите колени в стороны, соединив при этом стопы. Подведите четыре пальца обеих рук под тыльную сторону стоп ребенка, а большими пальцами прикоснитесь к его подошвам. Малыш рефлекторно энергично оттолкнется, разогнув ножки, и немного «проползет» вперед.

Для того чтобы ребенок продвинулся вперед, а не остался на месте, плотно прижимайте свои руки к столу, создавая ему опору.

6. Массаж живота состоит из нескольких видов поглаживающих движений:

- 5–6 круговых поглаживаний;
- 5–6 встречных поглаживаний (для прямых мышц живота);
- 5–6 поглаживаний косых мышц живота;
- 5–6 круговых поглаживаний.

Положите малыша на спину.

Круговое поглаживание проводится ладонью правой руки, по ходу часовой стрелки, обходя область печени (правое

подреберье).

Встречное поглаживание проводится одновременно двумя руками навстречу друг другу: ладонью правой руки — сверху вниз на левой половине живота, а тыльной стороной кисти левой руки — снизу вверх на правой стороне живота. Затем ладонь левой руки движется сверху вниз, а тыльная сторона кисти правой руки — снизу вверх.

Поглаживание косых мышц живота. Положите ладони на поясницу ребенка, а затем обхватывающими движениями ведите руки навстречу друг другу снизу вверх так, чтобы пальцы соединились над пупком.

Завершите массаж живота круговыми поглаживаниями.

Маме на заметку

Не забывайте, что массаж живота — хорошее средство при запорах и болезненном отхождении газов. Если малыш плачет или проявляет беспокойство, попробуйте его успокоить медленными, плавными движениями, слегка надавливая в левой нижней части живота.

7. Упражнение для укрепления мышц живота выполняется 2–3 раза. Малыш лежит на спине. Подведите руки под спину малыша, поддерживая его голову так, чтобы стопами он упирался вам в живот. Медленно поднимайте руки вверх, как бы «присаживая» малыша (ваши локти при этом не отрываются от стола), а затем медленно опускайте ребенка.

Следите за тем, чтобы малыш не терял опору.

8. Массаж стоп — 5–6 растираний и поглаживаний. Придерживая ногу малыша, круговыми движениями большого пальца энергично растирайте и поглаживайте подошвы каждой ножки.

9. Упражнение для стоп. Рефлекторное сгибание и разгибание стоп (каждое упражнение выполняется 3–4 раза). Положите малыша на живот. Удерживая его ножку за голень, кончиком большого пальца быстро нажмите на подошву у основания пальцев — ребенок сожмет стопу. Затем с нажимом проведите большим пальцем по наружной стороне стопы от мизинца к пятке — малыш разожмет пальцы.

10. Прогибание позвоночника на левом и правом боку. Рефлекторное упражнение, выполняется по 2–3 раза на каждом боку. Это упражнение хорошо тренирует мышцы-разгибатели

позвоночника.

Положите малыша на левый бок и, придерживая его ноги правой рукой, большим и указательным пальцами левой руки проведите вдоль позвоночника снизу вверх, от крестца к шее, — малыш прогнет спинку. То же самое сделайте, когда ребенок лежит на другом боку.

11. Массаж груди выполняется круговыми поглаживаниями. Положите ребенка на спину. Выполняйте поглаживающие движения обеими руками одновременно в направлении от середины груди вверх и в стороны (к подмышечным впадинам). Далее поглаживающие движения производятся по боковым поверхностям грудины в направлении вниз и в стороны. Каждое движение производится 5–6 раз.

Затем обхватите руками грудную клетку малыша и быстрым движением надавите на нее — ребенок рефлекторно сделает глубокий вдох.

12. «Ходьба» — рефлекторное упражнение.

Поддерживая малыша под мышками в вертикальном положении лицом или спиной к себе, опустите его стопы на твердую поверхность стола — ребенок будет делать рефлекторные шаги.

Ведите малыша так, чтобы вес его тела попеременно переносился то на одну, то на другую ногу. Не сдавливайте грудную клетку ребенка и старайтесь, чтобы малыш наступал на всю стопу (ни в коем случае не на цыпочки).

Сопровождайте упражнение стихами:

Большие ноги
Шли по дороге:
Топ — топ — топ.
Топ — топ — топ.
Маленькие ножки
Бежали по дорожке:
Топ-топ-топ-топ-топ!
Топ-топ-топ-топ-топ!

13. Встряхивание ручками. Положите малыша на спину и легонько встряхните его ручки. Затем медленно разведите руки малыша в стороны, нараспев приговаривая:

Лунь плывет, лунь плывет.

Взяв ручки малыша у кистей, потрясите ими, подражая

движениям крыльев птицы, и скажите скороговоркой:

Галки летят, галки летят!

Затем вновь разведите руки малыша в стороны и певуче проговорите:

Чаварыки, чаварыки!

Лунь плывет.

14. Покачивание в позе эмбриона. Положите ребенка на спину. Сложите ручки малыша на груди крест-накрест и подтяните согнутые ножки к животу. Наклоните головку к груди. Одной рукой придерживайте ручки и ножки, а другой — голову под затылком.

В таком положении покачайте ребенка в разных направлениях.

15. Покачивание на мяче. Вам потребуется надувной упругий пляжный мяч или специальный «шар Бобаса», который можно купить в спортивном магазине.

Положите малыша животом на мяч, разведя его колени широко в стороны и, придерживая одной рукой стопы, а другой — спинку ребенка, медленно раскачивайте мяч в разных направлениях: в стороны, вперед, назад, по кругу.

Такое упражнение способствует расслаблению ребенка и тренирует его вестибулярный аппарат.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3–4 МЕСЯЦЕВ
--

1. Массаж рук. Помимо поглаживания (5–6 раз) добавляется кольцевое растирание (2–3 раза). Упражнение завершается 2–3 поглаживаниями.

Методика выполнения поглаживаний подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 1).

Кольцевое растирание выполняют большим и указательным пальцами руки. Двигайтесь от запястья к локтю и к плечу, обхватив ручку ребенка кольцом и энергично растирая ее пальцами. Хорошо, если кожа малыша порозовеет.

2. Скрещивание рук на груди. Упражнение пассивное для малыша. Выполняется 6–8 раз. Положите ребенка на спинку и

вложите свои большие пальцы ему в кулачки. Медленно разведите руки малыша в стороны, затем скрестите их на груди и снова разведите в стороны.

Сопровождать упражнение на скрещивание и разведение рук в стороны можно такими стихами:

Тяни холсты, потягивай,
В коробочку подкладывай.

3. Массаж ног. Проводится по следующей схеме для каждой ноги:

- 2–3 поглаживания;
- 5–6 кольцевых растираний;
- 2–3 поглаживания.

Методика выполнения поглаживаний подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 2).

Кольцевое растирание производится большим и указательным пальцами обеих рук снизу вверх, не задевая подколенную ямку и ахиллово сухожилие.

4. Упражнение «Скользящие шаги» выполняется 5–6 раз каждой ногой. Обхватите ножки малыша у голени. Легко встряхнув, выпрямите ногу и, скользя стопой по поверхности стола, согните ее. Повторите то же самое с другой ногой.

5. Поворот со спины на живот. Ребенок лежит на спине. Вложите ему в кулачок большой палец правой руки, а левой рукой удерживайте обе ноги в области голеней. Слегка выпрямив ноги, поверните таз ребенка вправо. Вслед за этим малыш самостоятельно развернет голову и верхнюю часть туловища в ту же сторону. Выведите ручку ребенка вперед. Малыш окажется на животе. Помогите ему опереться на кисти рук.

Повороты выполняются 2–3 раза в каждую сторону.

6. Массаж спины. Начните массаж с 2–3 поглаживаний, а затем переходите к прямолинейным и круговым растираниям.

Методика выполнения поглаживаний подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 4).

При прямолинейном растирании пальцы правой руки смещают кожу малыша вверх, а пальцы левой руки — вниз, и наоборот.

При круговом растирании правая рука смещает кожу по часовой стрелке, левая — против, и наоборот.

Завершите массаж спины поглаживанием.

Используйте во время массажа спины и ягодиц потешку

«Трушки-потрушки...».

7. Прогибание позвоночника в положении на боку выполняется 2–3 раза на каждом боку. Это рефлекторное упражнение еще остается доступным малышу 3–4 месяцев.

Подробное описание упражнения приведено выше: в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 10).

8. Положение пловца. Упражнение выполняется один раз в течение нескольких секунд. Положите малыша на живот и правой рукой обхватите его голени. Затем, приподнимая ноги, подведите свободную ладонь под живот малыша и поднимите его. Ребенок будет сохранять горизонтальное положение.

9. Массаж живота. Проводится по следующей схеме:

- поглаживание;
- растирание;
- поглаживание.

Методика выполнения поглаживаний подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 6).

Растирать живот малыша нужно подушечками пальцев — правой рукой по расходящимся окружностям, начиная от пупка, а затем обеими руками по прямым мышцам живота.

10. Приподнимание головы и туловища из положения лежа на спине. Вложите ваши большие пальцы в ручки малышу и слегка потяните его на себя, побуждая поднять голову и верхнюю часть туловища, но не садиться. Затем медленно и плавно положите ребенка.

Повторите упражнение 2–4 раза, приговаривая потешку:

Чики, чики, кички,
Березовы лычки!
Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они сажались,
Все люди дивились.

11. Массаж стоп. Проводится по следующей схеме для каждой ноги:

- 2–3 поглаживания;
- 5–6 растираний;
- поколачивание (8–10 ударов по каждой стопе);
- 2–3 поглаживания.

Методика выполнения поглаживаний и растираний подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 8).

12. Сгибание и разгибание стоп. Повторяется 5–6 раз для каждой ноги. Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 9).

13. «Ходьба». Малыш может выполнить это упражнение, так как врожденный шаговый рефлекс еще не угас. Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 12).

Сопровождайте «ходьбу» стихами:

Ножки, ножки,
Куда вы бежите?
Во лесок, во борок
Грибы, ягоды собирать,
Нашу детку угощать.

14. Массаж груди. Проводится по следующей схеме:

- 2–3 поглаживания;
- вибрационный массаж (3–4 раза);
- 2–3 поглаживания.

Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 11).

15. Сгибание и разгибание рук («Бокс»).

Обхватите запястья малыша своими руками и попеременно сгибайте и разгибайте его ручки (как во время бокса). При разгибании двигайте руку ребенка вперед и к центру, слегка приподнимая плечо.

16. Упражнение на мяче. Положите малыша животом на мяч и медленно раскачивайте мяч так, чтобы, опираясь стопами или раскрытыми ладонками, ребенок мог самостоятельно отталкиваться. Для того чтобы кисти рук малыша лучше раскрывались, похлопайте его ладонками по мячу.

Затем положите малыша спиной на мяч и покачайте его в таком положении в разных направлениях.

Покачивая малыша на мяче из стороны в сторону, можно приговаривать:

Валяй, валяй каравай,
Пришел к бабе пономарь.

Дай, баба, теста,
Нет в печи места.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 4–6 МЕСЯЦЕВ

Этот комплекс состоит как из уже хорошо знакомых вам и вашему малышу упражнений, так и из новых, более сложных.

1. Массаж рук. Как и ранее, проводится в следующем порядке:

- 5–6 поглаживаний;
- кольцевое растирание;
- 2–3 поглаживания.

Методика выполнения поглаживаний подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 1), методика выполнения кольцевого растирания — в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 3–4 месяцев» (упражнение 1).

2. Скрещивание рук на груди. Упражнение повторяют 6–8 раз. Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 3–4 месяцев» (упражнение 2). Сопровождать упражнение на скрещивание и разведение рук в стороны можно такой потешкой:

Тоню тяну,
Рыбу ловлю.
В кошель кладу,
Домой несу:
Щучки в кучки,
Плотвички в полочки.
Один ершок —
Да и тот в горшок.

3. Массаж ног. Массаж ног для детей в возрасте 4–6 месяцев, помимо поглаживаний и кругового растирания, включает в себя еще и приемы разминания мышц.

Положите ногу ребенка на свою ладонь, а другой рукой по направлению от стопы к бедру делайте круговые и поступательные движения, разминая мышцы.

Методика выполнения поглаживаний подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 2), методика выполнения кольцевого

растирания — в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 3–4 месяцев» (упражнение 3).

4. **«Скользящие шаги».** Ребенок лежит на спине. Обхватите ножки малыша в нижней части голени своими руками и подвигайте их, имитируя движения ног велосипедиста.

5. **Одновременное сгибание и разгибание ног.** Положите малыша на спину. Одновременно согните обе ноги, слегка нажав ими на живот и разведя колени. Затем медленно разведите ноги. Повторите упражнение 5–6 раз.

6. **Поворот со спины на живот.** К 5 месяцам ребенок может повернуться со спины на живот практически самостоятельно, особенно если в этот момент вы будете побуждать его к этому, показывая интересную игрушку.

7. **Массаж спины и ягодиц.** Проводится по следующей схеме:

- 2–3 поглаживания по спине и ягодицам;
- растирание спины и ягодиц тыльной стороной согнутых пальцев;
- «пиление» спины ребрами ладоней;
- поколачивание и пощипывание ягодиц (избегая области поясницы);
- 2–3 поглаживания.

Методика выполнения поглаживания подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 4), методика растирания — в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 3–4 месяцев» (упражнение 6).

Пилящие движения производятся двумя руками в противоположных направлениях. Производить движения до легкого покраснения спины.

Используйте во время массажа спины и ягодиц потешку «Трушки-потрушки...».

8. **«Парение».** Положите малыша на живот. Подведите ладони под живот ребенка и горизонтально приподнимите его над столом. При этом ребенок упирается в вашу грудь, его тело образует дугу, голова приподнята, спина и ягодицы напряжены.

Выполняя с малышом это упражнение, можно приговаривать нараспев:

Летела сова —
Веселая голова,
Вот она летела, летела и села:
Хвостиком повертела
Да по сторонам посмотрела...

9. Массаж живота проводится по уже знакомой схеме (см. раздел «Комплекс упражнений для детей в возрасте 3–4 месяцев», упражнение 9):

- поглаживание;
- встречное поглаживание;
- пиление по прямым мышцам живота;
- поглаживание по косым мышцам живота;
- поглаживание вокруг пупка.

10. Присаживание. Это упражнение является подготовительным к самостоятельному сидению малыша.

Положите ребенка на спину. Обхватите его за ручки, разведите их в стороны и слегка потяните на себя, побуждая малыша приподнять голову и верхнюю часть туловища и наконец сесть. Затем перехватите ручки малыша одной рукой, а указательным и средним пальцами освободившейся руки проведите вдоль позвоночника снизу вверх. Ребенок выпрямит спину.

Выполните упражнение 1–2 раза, а затем положите малыша на спину.

Используйте для этого упражнения потешку «Чики, чики, кички...».

11. Массаж стоп и рефлекторные упражнения на сгибание и разгибание стоп выполняются по схемам, приведенным выше, в разделах «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 9), «Комплекс упражнений для детей в возрасте 3–4 месяцев» (упражнение 11).

12. Пританцовывание. Несмотря на то что к четырехмесячному возрасту рефлекторная «ходьба» угасает, ребенок может «пританцовывать» на месте, опираясь стопами о твердую поверхность.

Придерживайте малыша под мышки в вертикальном положении спиной или лицом к себе и тщательно следите, чтобы, выполняя упражнение, он не становился на цыпочки.

«Пританцовывая», можно приговаривать:

— Ножки, ножки,
Куда вы бежите?
— В лесок, на мошок,
Избушку мшить,
Чтоб не холодно жить.

13. Массаж груди проводится по следующей схеме:

- 2–3 поглаживания;
- 3–4 раза вибрационный массаж;
- 2–3 поглаживания.

Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев» (упражнение 11).

14. «Парение» на спине. Положите малыша на спину. Обхватите его спину на уровне нижней части грудной клетки и приподнимите. При этом голова ребенка наклоняется вперед, напрягаются все мышцы передней части тела.

Если голова малыша запрокидывается, к выполнению этого упражнения он пока не готов.

15. «Бокс» и круговые движения руками.

Упражнение, имитирующее бокс, можно усложнить, вложив в ладошки малыша два пластмассовых кольца.

Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 3–4 месяцев» (упражнение 15).

Круговые движения руками. Положите ребенка на спину. Вложите большие пальцы ваших рук малышу в ладошки. Отведите его руки в стороны, поднимите через стороны к голове, опустите вперед и вниз. Упражнение повторите 4–6 раз.

Затем движения производятся в обратном направлении: вперед, вверх к голове, в стороны, вниз (4–6 раз).

16. Ползание. Обхватите ножки малыша в нижней части голени, согните и разогните их наподобие плавательных движений лягушки. Затем придержите ноги ребенка в согнутом положении с разведенными бедрами, давая ему возможность самостоятельно оттолкнуться. Малыш продвинется вперед. Далее снова согните ножки ребенка, он снова оттолкнется и снова продвинется вперед.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6–9 МЕСЯЦЕВ

Не забывайте во время занятий разговаривать с малышом и объяснять ему то, что вы делаете. Учите его понимать ваши простые инструкции: «Ползи! Сядь! Повернись!»

Выполняя упражнения, требующие определенного ритма движений, пойте малышу простые песенки, задающие этот ритм, или включите магнитофон с записями подходящих по ритму мелодий.

1. Скрещивание рук на груди. Методика выполнения

упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 3–4 месяцев» (упражнение 2). Можно усложнить упражнение, вложив в руки малыша кольца, ускорять и замедлять движения, сопровождая их счетом или потешкой «Тяни холсты...».

2. «Скользящие шаги». Сгибание и разгибание обеих ног одновременно или по очереди. Каждое упражнение выполняется 4–6 раз.

Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 4–6 месяцев» (упражнение 4).

3. Поворот со спины на живот.

Выполнив упражнения, требующие положения лежа на спине, малыша нужно перевернуть на живот. В 6–9 месяцев ребенок может перевернуться на живот самостоятельно, без поддержки за руку.

Сопровождайте упражнение инструкцией: «Повернись!», или покажите малышу интересную игрушку с той стороны, в которую он должен повернуться.

4. Массаж спины и ягодичной области. Проводится по следующей схеме:

- 2–3 поглаживания всей поверхности;
- 2–3 растирания всей поверхности;
- 2–3 поглаживания всей поверхности;
- 2–3 раза разминание спины;
- поколачивание, пощипывание ягодиц.

Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 4–6 месяцев» (упражнение 7).

Во время массажа спины и ягодиц можно использовать потешку «Трушки-потрушки...».

5. Ползание. Ваш малыш уже хорошо опирается на выпрямленные руки и пробует ползать самостоятельно? Если нет, помогите ему (см. раздел «Комплекс упражнений для детей в возрасте 4–6 месяцев», упражнение 16).

6. Массаж живота проводится по уже знакомой схеме (см. раздел «Комплекс упражнений для детей в возрасте 3–4 месяцев», упражнение 9):

- 2–3 поглаживания;
- 2–3 растирания подушечками пальцев;
- 2–3 «пиления» по прямым мышцам живота;
- 2–3 пощипывания вокруг пупка;
- 2–3 поглаживания.

7. Присаживание. Выполните упражнение 2 раза,

поддерживая малыша за обе руки, отведенные в стороны (с прогибанием позвоночника). (См. раздел «Комплекс упражнений для детей в возрасте 4–6 месяцев», упражнение 10.) Если ребенок хорошо развит физически, упражнение можно выполнять, поддерживая малыша за одну руку и фиксируя ноги.

8. Круговые движения руками. Методика выполнения упражнения описана в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 4–6 месяцев» (упражнение 15). Прodelайте упражнение 4–6 раз.

9. Массаж стоп выполняется по схеме, приведенной выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 3–4 месяцев» (упражнение 11).

10. Поднимание выпрямленных ног. Обхватив голени, поднимите выпрямленные ноги ребенка до вертикального положения и медленно опустите их. Затем попеременно поднимайте то левую, то правую ногу. Повторите упражнение 6–8 раз.

11. Поворот со спины на живот. Малыш выполняет переворот самостоятельно, без поддержки за руку. Обратите внимание: если в начале занятия ребенок переворачивался со спины на живот влево (см. упражнение 3), тогда сейчас это упражнение необходимо выполнить, переворачиваясь вправо, и наоборот.

12. Приподнимание туловища. Ребенок лежит на животе. Вложите в его ладошки свои большие пальцы. Отведите выпрямленные руки ребенка в стороны и поднимите к голове (на уровень ушей). Ребенок поднимет голову движением «назад и вверх», а вы поднимайте его до тех пор, пока он не встанет на колени. Повторите упражнение 1–2 раза.

13. Массаж груди проводится по прежней схеме (см. раздел «Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяцев», упражнение 11):

- 2–3 поглаживания;
- 2–3 раза вибрационный массаж;
- 2–3 поглаживания.

14. «Бокс». Выполняется 5–6 раз каждой рукой. Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 4–6 месяцев» (упражнение 15).

После 8 месяцев это упражнение делают в положении сидя.

15. «Тачка». Приподнимите ребенка горизонтально за верхнюю часть бедер так, чтобы он, приподняв голову, мог «идти» на руках вперед.

1. **«Бокс».** Сгибание и разгибание рук в положении сидя или стоя. Упражнение выполняется 5–6 раз каждой рукой. Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 4–6 месяцев» (упражнение 15).

2. **«Скользящие шаги».** Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 4–6 месяцев» (упражнение 4). Согните и разогните каждую ногу малыша 5–6 раз.

3. **Поворот со спины на живот** выполняется вправо и влево (см. раздел «Комплекс упражнений для детей в возрасте 6–9 месяцев», упражнение 3).

4. **Массаж спины** выполняется по прежней схеме (см. раздел «Комплекс упражнений для детей в возрасте 4–6 месяцев», упражнение 7).

5. **Учимся вставать.** Поднимите ребенка из положения лежа на животе, поддерживая за руки.

6. **Наклоны туловища.** Поставьте малыша спиной к себе.левой рукой придерживайте его колени, чтобы не подогнулись, а правую руку положите ему на спину. Положите перед ребенком игрушку и попросите ее поднять (наклоняясь вперед), а затем выпрямиться. Повторите упражнение 2–3 раза.

7. **Массаж живота** проводится по уже знакомой схеме (см. раздел «Комплекс упражнений для детей в возрасте 3–4 месяцев», упражнение 9).

8. **«Дотянись до палочки».** Добивайтесь того, чтобы малыш самостоятельно коснулся палочки выпрямленными ногами 6–8 раз.

9. **Напряженное выгибание.** После 10 месяцев упражнение выполняется, когда ребенок лежит на ваших коленях:

- на животе (плечевой пояс и грудь на весу). Положите игрушку на стул рядом. Придерживая ноги малыша, побуждайте его взять игрушку;

- на спине (плечевой пояс и грудь на весу). Пусть малыш достанет игрушку, лежащую позади него.

10. **Приседание.** Выполните упражнение, поддерживая ребенка за руки, 4–6 раз. Следите, чтобы, приседая, малыш опирался на всю стопу.

11. **Присаживание** выполняют при поддержке за одну руку или самостоятельно. (см. раздел «Комплекс упражнений для детей в возрасте 6–9 месяцев», упражнение 7).

12. **Круговые движения рук.** Методика выполнения упражнения подробно описана выше, в разделе «Комплекс упражнений для детей в возрасте 4–6 месяцев» (упражнение 15). Вложите в ручки малыша кольца и повторите упражнение 4–6 раз.

13. **Ходьба с поддержкой за руки.** Достаточно, если в этом возрасте ребенок сделает 2–4 шага. Повторите упражнение 2–3 раза.

14. **«Тачка»** выполняется так же, как и ранее (см. раздел «Комплекс упражнений для детей в возрасте 6–9 месяцев», упражнение 16).

Используем потешки-пестушки

Множество самых разнообразных потешек придумано для того, чтобы поощрить ребенка, когда он пытается сделать свои первые шаги. Но вы можете начать рассказывать малышу потешки гораздо раньше, например, во время выполнения упражнений «Рефлекторная ходьба» и «Пританцовывание». Главное, чтобы малышу это было интересно и доставляло радость.

Что за ножки, что за ножки
У тебя, у нашей крошки!
Ни собачке и ни кошке
Не дадим твои мы ножки.
Эти ножки, эти ножки
Будут бегать по дорожке.

Малыша берут за ручки и заставляют танцевать:

Детка, детка маленька,
Маленька, удаленька,
Пройди по дорожке,
Топни, детка, ножкой.

Малыша подбрасывают на коленях, а потом делают вид, что роняют:

Еду-еду к бабе, к деду
На лошадке в красной шапке,
По ровной дорожке
На одной ножке,
В старом лапоточке
По рытвинам, по кочкам,

Все прямо и прямо,
А потом вдруг... в яму! Бух!

Обучение с пеленок

Когда речь заходит о раннем обучении, сразу вспоминаются объявления различных школ и групп раннего развития, где вашего ребенка обещают научить музыке, танцам, иностранным языкам и т. д. Но туда, как правило, принимают детей с 2–3 лет. Считается, что, пока малыш не научился разговаривать и общаться, он не способен к интенсивному обучению. Конечно, это не так. Учить и развивать ребенка можно с самого рождения, и для этого не нужно записывать малыша в элитную школу.

В первый год жизни мама является главным человеком, осуществляющим связь младенца с окружающим миром. И поэтому именно она может стать его первым учителем. С первых дней мать и дитя чутко воспринимают сигналы, исходящие друг от друга, и, хотя ребенок еще не умеет говорить, они ведут между собой своеобразную «беседу». Такой «разговор» возможен благодаря синхронизации действий матери и младенца.

Взаимообмен жестами и взглядами, имеющий место на протяжении первых месяцев жизни ребенка, определяет стиль отношений, который сохранится в паре «мать и дитя» в течение всей жизни. Поскольку каждый из них воспринимает сигналы другого и реагирует на них, то каждый в известной мере руководит другим. Матери, которые с самых первых дней относятся к своему ребенку как к личности, задают ему наиболее благоприятный жизненный старт. Чуткая мать может влиять не только на поведение своего ребенка, но и на весь процесс познания, так как понимает своего малыша и чувствует, что необходимо для его развития.

Ученые считают

Изучение синхронизации стало возможным благодаря применению современных средств кино съемки, которые позволили провести детальный анализ движений взаимодействующих партнеров.

Наблюдая за простейшими играми взрослого с младенцем младше 4 месяцев, психологи обнаружили, что ребенок участвует в них с помощью взгляда. Он то смотрит на взрослого, то отводит взгляд в сторону, затем снова смотрит на взрослого и тем самым помогает определить темп и ритм движений старшему партнеру.

После 4 месяцев, помимо контакта взглядом, у ребенка формируется еще и контакт жестом.

Американский психолог В. Кондон обнаружил способность новорожденного уже в первый день жизни двигаться синхронно ритму речи матери, подобно тому как это делают взрослые слушатели. При этом движения матери и младенца представляют собой гармонически точно сочетающиеся взаимные приближения и отступления, своеобразный вальс. Это поразительно тонкое и точное совпадение действий, стройная гармония которых не осознается не только ребенком, но и матерью.

Как понять своего ребенка

Итак, перед тем как начать процесс обучения малыша, вы должны научиться его понимать. Как это сделать?

Вот несколько советов от американского психолога Джоан Фримэн:

- Отмечайте любые сигналы, которые вам посылает младенец: взгляд, плач, движения рук — и незамедлительно реагируйте на них. Возьмите ребенка на руки, чтобы он понял: его послание принято.

- Старайтесь чувствовать настроение своего ребенка. Если вы понимаете, что он испытывает, то можете заранее предвидеть его желания. Тогда он сможет расслабиться и не сомневаться, что получит желаемое.

- Добейтесь того, чтобы младенец испытывал к себе максимум доброго отношения. Уделяйте мальчику не меньше внимания, чем девочке.

- Проводите вместе с ребенком как можно больше времени. Как можно чаще держите его на руках в вертикальном положении, встречайтесь с ним взглядом. Благодаря этому младенец получает поддержку, у него формируется ощущение безопасности, которое, в свою очередь, является основой познавательной активности, а позднее — уверенности в себе. Вы не избалуете младенца, если будете часто держать его на руках.

Как ребенок учится

Младенец с самого рождения готов к познанию: все то, что он чувствует, видит и слышит, систематизируется и накапливается в его памяти. Что помогает ребенку, что обеспечивает реальную базу для маленького исследователя?

Контакт взглядов. Уже через 7 минут после рождения младенец предпочитает человеческое лицо каким-либо другим объектам, попадающим в поле его зрения. Как можно чаще общайтесь с ребенком «глаза в глаза», это поможет ему наладить непосредственную связь с вами и даст хороший старт для его развития. Через месяц малыш будет узнавать ваше лицо и радоваться вашему появлению в его поле зрения.

Рассматривание. Несмотря на несовершенство зрительной функции, новорожденный в течение нескольких секунд способен наблюдать за крупным объектом, попавшим в поле его зрения. Оптимальное расстояние для рассматривания — около 25–30 сантиметров.

Слушание. Прожив всего 12 часов от рождения, ребенок уже отличает человеческую речь от других звуков, реагируя на нее едва заметными движениями. Помните об этом, когда ухаживаете за малышом — разговаривайте с ним как можно больше. Малыш воспринимает тон вашего голоса и интонации, поэтому говорите с ним ласково и выразительно. Таким образом вы формируете базу для развития речи ребенка.

Чувствительность. У младенца от рождения «включены» все пять органов чувств: он слышит, видит, чувствует прикосновения, воспринимает запахи (он может узнать маму по ее ни с кем не сравнимому запаху, запомнить ее духи), различает вкус продуктов. Но, занимаясь с ребенком, не старайтесь воздействовать сразу на все органы чувств, подобная «перестимуляция» может привести к тому, что малыш «выключится» из общения и периоды сосредоточения внимания станут короче.

Подражание. У ребенка есть врожденная способность подражать движениям матери и ее мимике (открыванию рта, подниманию бровей, высовыванию языка). В возрасте 14 дней младенец способен подражать даже движению пальца взрос лого. А уже через несколько недель после рождения он начинает имитировать речь взрослого, шевеля губами.

Улыбка. Хотя осознанная, «настоящая» улыбка появится у малыша только через 2 месяца после рождения, он начинает улыбаться уже к концу второй недели своей жизни. Эти улыбки отражают зачатки мышления ребенка, поскольку являются реакцией малыша на собственные внутренние ощущения, на голос матери и изменения в окружающей обстановке.

Плач. Помимо реакции малыша на негативные ощущения, плач является еще и основным средством звукового общения ребенка, которое он использует для того, чтобы привлечь к себе внимание. Незамедлительно реагируйте на плач малыша — со

временем он найдет другие способы позвать вас, чтобы «поговорить», а пока в его арсенале только одно средство.

Как стимулировать развитие ребенка

В маленьком ребенке изначально заложена жажда познания. Ваша задача — создать условия для наиболее полной реализации его стремления к развитию, а все остальное он сделает сам. Вам останется только восхищаться тем, какой у вас сообразительный, шустрый и веселый малыш.

Для того чтобы развивать и стимулировать интеллектуальное, психическое и физическое развитие малыша, не нужны дорогие приспособления и специальные методики. Вплетайте ваши «уроки» в ткань повседневных дел и используйте для занятий все предметы, которые окружают вас дома. Большинство мам интуитивно так и поступают. Мы с вами будем делать то же самое осознанно и целенаправленно.

СТИМУЛЯЦИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ

Ваше лицо — это самый интересный объект для рассматривания, по крайней мере в течение первых 2 месяцев жизни ребенка. Дайте возможность вашему малышу как можно лучше его изучить. Почаще смотрите ему в глаза, разговаривайте с ним, пойте ему. И не забудьте — оптимальное расстояние для рассматривания в этом возрасте — 20–30 сантиметров.

Помня о врожденной способности детей к подражанию, начните «строить» ребенку рожицы, улыбнитесь ему, нахмурьте брови, выпятите нижнюю губу, высуньте язык, побуждая его повторить ваше выражение лица. Затем прекратите на короткое время вашу «игру». Посмотрите на реакцию малыша. Заметив, что он ждет продолжения, играйте дальше.

Когда вы заняты работой по дому, а малыш бодрствует в кроватке, предоставьте ему возможность «обучаться» самостоятельно. Американский психолог Д. Чайт рекомендует нарисовать яркими красками на круглой картонке улыбающееся лицо и повесить его на расстоянии, доступном для взгляда ребенка. Лицо должно быть достаточно крупным (не менее 10 сантиметров в диаметре). Вы можете сделать несколько таких лиц или заменить их увеличенными фотографиями близких малышу людей — мамы, папы, бабушки, дедушки, братика или сестренки.

Не забывайте менять положение ребенка в кроватке и перемещать его по комнате: класть его то на диван, то на кресло,

то на пол. Предоставьте малышу возможность составить свое впечатление о доме, в котором он живет. Кроме того, подобные передвижения способствуют равномерному развитию полей зрения обоих глаз.

Различные яркие и контрастные игрушки — прекрасный инструмент для стимуляции зрительной функции. Если натянуть шпагат или положить палку на перила кровати малыша, то к ним можно привязывать разнообразные предметы, которые будут привлекать внимание маленького исследователя. В первые месяцы жизни ребенка наибольший интерес для него представляют простые геометрические формы с контрастными черно-белыми изображениями. Раскрасьте картонные кубики разной величины черно-белыми полосами или решетками.

Обычно родители подвешивают на веревку погремушки, но можно использовать любые яркие, пестро окрашенные предметы — игрушки, шарики, ленточки, полосы цветной бумаги и фольги. Не переусердствуйте в чрезмерной стимуляции. Игрушек и предметов не должно быть слишком много; лучше меняйте их через каждые 2–3 дня.

Если ребенок не обращает внимания на предметы и игрушки, попробуйте соединить веревочку, на которой они подвешены, с ручкой ребенка (с помощью шнура). Если подвесить к игрушке еще и маленький колокольчик, то малыш вскоре установит взаимосвязь своих движений с движением игрушек.

Стена или пространство рядом с кроватью тоже могут быть использованы в качестве зрительной стимуляции малыша: вешайте на стену яркие плакаты, контрастные коврики (сначала лучше черно-белые), игрушки.

Не забывайте вместе с малышом «смотреться в зеркало», стоя вместе с ним на расстоянии 20–30 сантиметров от зеркала. После того как вы покормили ребенка, подойдите вместе с ним к зеркалу и ласково побеседуйте с ним, держа его вертикально. Расскажите ему про его толстые щечки и красивые глазки, про то, какой он умный и красивый.

Стимулируйте прослеживающие движения глаз малыша. Движущиеся объекты особенно интересны младенцу. Медленно поведите яркой игрушкой или электрическим фонариком на расстоянии 20 сантиметров от глаз ребенка (предварительно приглушив общее освещение). Научите ребенка следовать взглядом за предметом, медленно двигайте им в разных направлениях — вправо, влево, вверх, вниз, по кругу.

Бутылочка для кормления, куда вы наливаете молоко или воду, тоже может стать зрительным стимулом. Для этого сшейте или свяжите на бутылочку контрастный чехол с черно-белыми

вертикальными или горизонтальными полосками, и ребенок будет следить за бутылочкой взглядом, когда вы поднесете ее к лицу.

В возрасте 3 месяцев, когда малыш начинает изучать свои ручки, начинайте вкладывать в них игрушки и разнообразные предметы. Игрушки могут быть разной конфигурации и нести различную тактильную информацию (их поверхность может быть мягкой, бугристой, шероховатой, пупырчатой).

Сшейте из мягкой фланелевой ткани манжетку, застегивающуюся на липучке на запястье ребенка. На такую манжетку можно прикрепить колокольчики, яркие ленточки, аппликации с изображениями животных.

По мере взросления ребенка начинайте перемещать игрушки и предметы, постепенно увеличивая расстояние, но не более чем на 1 метр от глаз ребенка. Учите малыша следить взглядом за светом фонарика или свечи, лицом взрослого, источником звука.

Надевайте себе на шею яркие бусы, платки, шарфы, елочный дождик и, наклоняясь над ребенком, разрешайте ему трогать эти вещи для того, чтобы он мог составить впечатление о качествах и свойствах разнообразных предметов.

Как только малыш научится действовать двумя руками, подвесьте в его кроватку на веревочке разнообразные предметы быта: ложки, бантики, пластмассовые кружки, металлические предметы. Пусть он рассматривает их и трогает.

Играйте с ребенком в прятки. Накройте себе голову платком и научите малыша снимать платок, после того как вы проговорите «ку-ку».

Когда малыш сможет сидеть в кроватке, учите его бросать игрушки на пол, следя за их падением взглядом. Конечно, потом вам придется приводить комнату в порядок, но учтите, что для ребенка это не пустое развлечение, а серьезная интеллектуальная работа.

Когда вашему малышу исполнится 5–6 месяцев, начинайте показывать ему «фокусы». Сделайте из плотного листа картона экран, за которым будут происходить чудеса: с одной стороны экрана будут уходить одни объекты, а с другой — появляться другие. Вы увидите, как удивится ваш малыш.

Сначала используйте фигуры разных зверюшек (например, с одной стороны экрана заходит кот, а с другой — появляется рыбка). Следующая «ступень» (ближе к 10 месяцам) — изменение размера игрушки. С одной стороны экрана прячется маленькая собачка, а с другой — появляется большая. А ближе к году показывайте ребенку «чудеса» с изменением цвета фигур (синие-желтые и красно-зеленые пары).

Начиная с 3 месяцев, когда у ребенка формируются представления о цветовом различии окружающих предметов, прикрепите на спинку кровати круги желтого, синего, красного и зеленого цветов. Называйте ребенку цвет круга, которым он заинтересовался.

Круг, разделенный на цветные сектора, также способствует формированию у ребенка зрительного различения основных цветов. Укрепите круг таким образом, чтобы он мог вращаться вокруг своей оси. Такой «фокус» надолго займет вашего малыша.

Игры-«фокусы» развивают не только зрительные ощущения, но и познавательные навыки ребенка. Покажите малышу круг, вырезанный из белого картона и разделенный фломастером на четыре сектора. Один из секторов предварительно вырежьте, но сначала покажите ребенку круг целиком. Затем уберите один сектор круга и покажите малышу «неполный» круг. Заметив несоответствие, малыш обязательно удивится.

Для развития остроты зрения, начиная с 6 месяцев, учите ребенка смотреть на мелкие предметы (крупинки). Не забывайте следить за тем, чтобы «несъедобные объекты» малыш не потащил в рот. Безопаснее, если вы будете «рассматривать» изюм, крошки хлеба или печенья, мелкие макароны-звездочки на контрастном фоне.

Научите малыша включать и выключать настольную лампу, нажимая пальцем на кнопку. Такая игра ему обязательно понравится.

На прогулке показывайте и называйте ребенку любые интересные объекты, для того чтобы накапливался и совершенствовался его зрительный опыт.

СТИМУЛЯЦИЯ СЛУХА

Первоначальным и самым главным стимулом для развития слуха ребенка является ваш голос. Разговаривайте с малышом во время кормления, купания и переодевания. Пойте, читайте ему стишки, приговаривайте, изменяя тональность и высоту голоса.

Периодически, в течение дня давайте ребенку послушать какую-либо звучащую игрушку (звоночек, погремушку, резиновую пищалку). Меняйте местоположение источника звучания: звук может идти справа, слева, сзади и т. д.

Капризного малыша можно успокоить, дав ему послушать тиканье часов.

Учите ребенка реагировать на собственное имя. Перед тем как взять малыша на руки, ласково позовите его по имени и

только потом протяните к нему руки.

Прежде чем войти в комнату к малышу, ласково позовите его по имени, обратите внимание, отреагировал ли он на ваш голос.

Даже с очень маленьким ребенком можно слушать приятную, спокойную, тихую музыку. Возьмите малыша на руки и двигайтесь вместе с ним в такт музыке.

К 3 месяцам ребенок должен уметь определять местонахождение источника звука в пространстве (в ответ на звуковой стимул ребенок поворачивает голову к источнику звука).

Возьмите в руку колокольчик так, чтобы ребенок его видел, и медленно двигайте его в определенном направлении (влево или вправо), заставляя ребенка следовать за ним взглядом. Затем поступите наоборот: справа или слева от малыша позвоните в колокольчик и добейтесь того, чтобы кроха отыскал его взглядом.

Учите ребенка слушать разные звуки — дудки, погремушки, губной гармошки, барабана (не слишком громкого), игрушечного пианино. Не забывайте и о звуках, которые окружают нас в быту — звонки телефона, шум воды в ванне, свист чайника, лай собаки, гудок автомобиля, шуршание бумаги. Каждый раз объясняйте малышу, что (или кто) именно издает звук.

Привязывайте колокольчик к ручкам и ножкам малыша. Мелодичный звон колокольчика заставит ребенка прислушиваться и активнее двигаться.

Включайте радиоприемник, но ненадолго, иначе малыш перестанет воспринимать этот вид стимуляции.

Сейчас продается множество мягких игрушек, внутри которых есть колокольчики (это могут быть мягкие мячики, кубы, куклы, зверюшки). Подвесьте такую игрушку в кроватку малышу, чтобы, задевая ее ручками (а потом и ножками), он слышал звон колокольчика.

Постепенно увеличивайте расстояние до звучащей игрушки, побуждая малыша искать ее. Меняйте местонахождение источника звука (справа, слева, впереди, сзади, наверху, внизу).

Пойте малышу, ритмично ударяя по барабану или пустой коробке.

Как только малыш научится сидя манипулировать одной рукой, сделайте для него банки-бренчалки. Это могут быть жестяные банки из-под кофе или флакончики из-под косметики, наполненные горохом, пшеном, пуговицами и т. д.

Играя с ребенком, обязательно комментируйте свои действия. Бросая мячик, говорите «Бах!», катая паровозик — «Ту-ту-ту!» и т. д.

По мере взросления развивайте у малыша способность

находить источники звука на различной высоте и расстоянии.

В 10–12 месяцев обращайте внимание ребенка на отдаленные звуки: в соседней комнате, за дверь. На прогулке показывайте лающих собак, поющих на деревьях птиц, летящий в небе самолет, проезжающую мимо машину.

ТАКТИЛЬНЫЕ СТИМУЛЯЦИИ

Стимуляция осязания новорожденного должна быть чрезвычайно тактичной. Ухаживайте за ребенком очень нежно и бережно. Ваши руки обязательно должны быть теплыми. Первой тактильной стимуляцией малыша является его тесный физический контакт с матерью — именно на ее руках он успокаивается, чувствует себя комфортно и защищенно.

Прижимаясь к телу матери, прикасаясь ручкой к ее груди во время кормления, младенец испытывает целый комплекс положительных ощущений.

Когда вы кормите малыша из бутылочки, не оставляйте его в кроватке, а возьмите на руки и прижмите к обнаженной груди, пусть он почувствует ваше тепло всем своим телом.

После купания смажьте тело ребенка теплым маслом. При этом приговаривайте что-нибудь, улыбайтесь, доставьте своему малышу удовольствие.

Во время переодевания обязательно ненадолго оставляйте малыша голеньким (температура воздуха в помещении должна быть комфортной для ребенка).

Попробуйте погладить его ручки и ножки кусочками разных тканей (шелк, бархат, хлопок и т. д.). Понаблюдайте, какое прикосновение нравится вашему малышу.

Обязательно кладите ребенка на различные по тактильным ощущениям поверхности — мягкие, пушистые, гладкие и жесткие.

Давайте малышу кусочки ткани разной фактуры, а также разнообразные по тактильным ощущениям предметы.

Сшейте из разных тканей (ситца, вафельного и махрового полотенец, шелка, бархата) мешочки. Наполните эти мешочки крупой, ватой, пуговицами, тряпками. Следите за тем, чтобы ткань была достаточно крепкой и не могла порваться. Такие «игрушки» нужны малышу для ощупывания.

Положите в кроватку ребенка предметы, которые он мог бы ощупывать руками и брать в рот. Позаботьтесь об их чистоте, помните о том, что «проба на зуб» в этом возрасте является одним из основных способов получения информации об окружающем мире.

Разрешите ребенку брать руками пищу которую он ест. Будьте готовы к тому, что малыш перепачкается и измажет все вокруг, не останавливайте его, не мешайте познанию!

Поставьте перед ребенком тазики или мисочки с разнообразными крупами, позвольте ему запустить туда руки («пальчиковый бассейн»). Такая игра должна ему понравиться.

Ближе к концу первого года жизни разрешите малышу на прогулке потрогать песок, камушки, листья, траву, шишки. Сколько удовольствия и новых впечатлений он получит!

Маме на заметку

Все «эксперименты» ребенка обязательно должны проходить под наблюдением взрослых. Только так можно обеспечить безопасность маленького исследователя.

Вечером, укладывая малыша спать, доставьте ему удовольствие: сделайте мягкий, ласковый массаж, напевая колыбельную или рассказывая сказку. Делайте массаж при слабом освещении, спокойно, говорите и напевайте тихим, мягким, монотонным голосом. Вы увидите, что это поможет малышу заснуть.

Как ребенок учится говорить

Речь ребенка начинает развиваться еще до рождения. Ведь находясь в утробе матери, он слышит ее голос и получает информацию об особенностях родного «материнского» языка, на котором ему придется говорить в дальнейшем. Для того чтобы овладеть языком (понимать его и общаться на нем), ребенок должен, во-первых, находиться языковой среде — иметь возможность слышать окружающую речь — и, во-вторых, овладеть способностью воспроизводить звуки, звуко сочетания, а затем и основные смысловые единицы языка — слова. Таким образом, развитие речи ребенка от рождения идет по двум направлениям:

- развитие понимания речи;
- развитие «активной», собственной речи как способности говорить.

Как это происходит?

ЭТАПЫ ПОЯВЛЕНИЯ РЕЧИ

О своем приходе в этот мир ребенок оповещает криком. Затем плач малыша рассказывает нам о том, что его что-то беспокоит. Заботливая мама способна по характеру плача понять, что происходит с ее ребенком: он голоден, у него что-то болит или он просто скучает.

Ученые считают

Современными исследователями доказано, что новорожденный изначально обладает способностью отличать речь от любых других звуков окружающей среды и поэтому по-иному ее воспринимает. Малыш отдает предпочтение голосу одного, особого взрослого — матери — и очень быстро «обучается» живо и адекватно реагировать на выражение ее лица, на ее интонации.

К концу второго месяца жизни малыш уже умеет смеяться и гулить, издавая нежный, низкий гласный звук в ответ на обращенную к нему речь.

В возрасте 5–6 месяцев ребенок может сочетать гласные с согласными, образует цепочки слогов типа «ба-ба-ба», «да-да-да», «га-га-га» — у него появляется лепет. По звучанию эти интонированные цепочки напоминают настоящую речь, многим мамам кажется, что это первые осмысленные слова, но это не так.

Лепет становится богаче и разнообразнее к 9–12 месяцам, а после появления первых настоящих слов постепенно затухает.

Лепет еще не является собственно речью, но свидетельствует о созревании малыша. Лепет есть даже у глухих от рождения детей, которые хоть и не слышат окружающих их звуков, а также звуков, которые они издают сами, но начинают лепетать в том же возрасте, что и нормально слышащий ребенок. В отличие от лепета здорового ребенка, глухой ребенок лепечет более монотонно, и со временем из-за отсутствия обратной связи и специальных приемов стимулирования речи его лепет и вовсе затухает. Однако, если снижение слуха или глухота обнаруживается в раннем возрасте и после соответствующего медицинского обследования малыш слухопротезируется (на оба уха ему надеваются слуховые аппараты), а, самое главное, специальные педагоги (сурдопедагоги, работающие с детьми с нарушением слуха) и родители малыша занимаются с ним по специальной программе развития слуха и речи, такой ребенок не только не теряет способность говорить, но и идет в ногу со своими сверстниками, поступая вместе с ними в обычные детский

сад и школу. Во всем мире разрабатываются эффективные виды помощи таким детям: их учат общаться не с помощью тактильной речи и мимики (жестовой речи с использованием движений рук), а с помощью словесной (вербальной) речи. Поэтому глухонмота ребенка — это не результат врожденной глухоты, а лишь печальное следствие отсутствия или неправильных приемов медико-педагогической помощи.

О том, как в домашних условиях проверить слух вашего ребенка, уже говорилось ранее. Напоминаем еще раз внешние показатели нормального развития слуха.

Новорожденный должен:

- пугаться резких звуков или хлопков, произведенных на расстоянии 12–15 сантиметров от его уха;
- просыпаться или двигаться во сне от громких звуков;
- плачем реагировать на испугавший его громкий звук (грохот, лай собаки);
- переставать плакать или замирать, услышав неожиданный звук;
- успокаиваться, услышав приятные звуки, смех;
- прислушиваться к вашему голосу;
- вступать с вами в «разговор», воркуя в ответ на ваши слова;
- звуком выражать желание взять или отдать вещь;
- проявлять интерес к контрастным звукам, реагировать на изменение высоты и громкости вашего голоса.

В возрасте от 3 до 6 месяцев малыш должен:

- узнавать голос матери или любого другого близкого человека, ухаживающего за ним постоянно;
- слушать звуки, которые он издает сам (крик, чмоканье, плач, прищелкивание языком), и получать от этого удовольствие;
- в одиночестве гулить, смеяться, лепетать, испытывая при этом удовольствие;
- поворачивать голову в сторону источника звука;
- с удовольствием слушать музыку;
- переставать двигаться, услышав новый для него звук.

В возрасте от 6 до 9 месяцев малыш должен:

- определять, где находится источник звука, поворачивать голову, когда слышит звук справа, слева, впереди, позади;
- знать свое имя и реагировать на него;
- опускать голову по направлению к звуку, который находится ниже уровня его глаз;
- лепетать, произносить цепочки слов, похожие на настоящие слова;
- имитировать звуки и интонацию;
- пытаться отвечать маме, когда она с ним заговаривает;

- понимать значение простейших слов («да», «нет»);
 - прислушиваться к разговору;
 - различать по именам членов семьи (даже когда не видит перед собой человека, имя которого называют);
 - уметь играть в «ладушки» и «Ку-ку».
- В возрасте от 9 до 12 месяцев ребенок должен:
- проявлять интерес к звучащим предметам и игрушкам;
 - указывать рукой на хорошо знакомые предметы или людей, которых ему называют;
 - имитировать большое количество звуков;
 - поворачивать голову к источнику звука во всех направлениях;
 - произносить одно-два осмысленных слова;
 - по просьбе взрослого махать рукой: «пока-пока», и качать головой: «нет-нет».

ПЕРВЫЕ СЛОВА

Малыши знают и понимают гораздо больше слов, чем произносят. Причем уровень понимания речи почти не зависит от количества слов, которые говорит ребенок.

Обычно первые слова появляются в возрасте одного года, но есть дети, которые начинают говорить гораздо позже. В начале второго года жизни дети понимают приблизительно 20 слов, хотя говорят около десяти. Первые слова ребенка обычно состоят из одного или двух слогов (дать, мама, баба) и являются усеченными формами более длинных слов (например, «агу» — огурец, «ма» — маленький). К полутора годам словарный запас ребенка может приблизиться к пятидесяти словам.

Как правило, первые слова ребенка обозначают наиболее важные для него объекты, предметы, действия. Их можно разделить на несколько смысловых групп:

- наиболее значимые для ребенка лица (мама, папа, баба, деда, дядя, тетя...);
- действия (дать, пить, есть);
- еда (молоко, банан, вода, печенье);
- части лица и тела (нос, рот, зубы, руки, ноги);
- игрушки и вещи (барабан, мяч, соска);
- одежда и обувь (носок, ботинки, шапка);
- транспорт (машина, самолет);
- слова, отражающие состояния человека (хочу, ой, ай).

Первоначально одно и то же слово может относиться как к названию предмета, так и к действию с ним. Малыш может

сказать: «Мяч!» — назвав предмет, который он увидел, а может потребовать этот предмет, говоря то же самое.

Ребенок может использовать одно и то же слово, обозначая схожую группу предметов (филологи при этом употребляют термин «расширение значения слова»). Так, слово «кошка» может обозначать у него название всех четвероногих животных. Но встречаются и случаи «сужения» значения слова, когда, например, малыш словом «собака» назовет только ту, которая живет у него дома.

Советуем вам завести толстую тетрадь — словарик, куда вы будете заносить те слова, которые начнет понимать, а потом и употреблять в своей речи малыш. Слово считается словом уже тогда, когда ребенок произносит его по-детски, лепетным звукокомплексом, каждый раз употребляя именно это «слово» по отношению к одному и тому же предмету и действию (например, «ам-ам» — вместо «есть», «мяу» или «ау» — вместо «кошка», «ди» — вместо «иди»). Слова можно заносить в тетрадь либо в алфавитном порядке (например, на «А» у вас окажутся все доступные для ребенка формы слов: «апельсин», «Аня» — в значении имени и т. д.), либо по тем смысловым группам, о которых уже говорилось.

Форма заполнения словарика может выглядеть следующим образом.

Названия частей тела		
Слово	Дата, когда ребенок начал понимать значение слова	Дата, когда ребенок начал говорить и само произношение ребенка
Нос	21 октября 2017	19 декабря 2017, сказал «НО»
Ноги	1 ноября 2017	15 декабря 2017, сказал «ГИ»...
...		

ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГИ

В каких случаях нужно проявлять беспокойство по поводу возможных нарушений речи у ребенка?

В возрасте до одного года:

- у вашего ребенка врожденные пороки развития анатомических органов речи: расщелина губы и нёба (в

просторечии «заячья губа» и «волчья пасть»).

В возрасте от одного года до полутора лет:

- не появилось ни одного осмысленного слова;
- не понимает простых просьб, не отзывается на собственное имя;
- испытывает затруднения с пониманием вашей речи, когда не видит ваших губ;
- не говорит и не использует жесты и мимику как доступные ему средства общения;
- вокализует, у него появляются похожие на слова формы, но он не использует их для общения даже с самыми близкими людьми;
- одновременно с началом речи наблюдаются признаки заикания (ребенок делает вынужденные паузы и остановки, запинаясь, повторяет слова, во время речи у него нарушается дыхание в виде судорожного вдоха, всхлипывания);
- говорит «гнусаво», с носовым произношением.

Во всех этих случаях нужно незамедлительно обратиться к логопеду — специалисту по нарушениям речи у детей.

РАЗВИТИЕ РЕЧИ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ДО ОДНОГО ГОДА

Что могут сделать родители для развития речи ребенка на ранних этапах? Во-первых, очень важно установить эмоциональный контакт с малышом. Для этого:

- как можно чаще старайтесь ловить взгляд ребенка;
 - привлекайте внимание малыша, используя:
 - неожиданные и утрированные выражения лица;
 - перемену интонации, пение;
 - покачивание головой;
 - потребность ребенка имитировать мимику взрослого (корчите друг другу рожицы);
 - погремушки, которые привлекают взгляд ребенка;
 - яркие игрушки (проведите игрушкой перед глазами малыша, привлекая внимание, и протяните ему игрушку);
 - два предмета на выбор (предложите ребенку, например, погремушку и расческу и посмотрите, что он выберет).
- Поговорите с малышом о том предмете, который ему понравился.

Разговаривайте с ребенком медленно и четко, выделяя голосом то слово, которое вы хотите, чтобы он запомнил. Медленная речь взрослого дает возможность малышу «переработать» услышанное.

Говорите с малышом пока только о том, что происходит

«здесь и теперь».

Говорите достаточно громко, следите за правильностью вашего произношения.

Играйте в «разговор по очереди». Установите с малышом контакт глазами, улыбайтесь ему и, если он начал вокализовать, попробуйте повторить его вокализацию. Если же вокализация малыша сложна для воспроизведения, можно использовать реакцию удивления: «Правда? Неужели?» — говорите вы малышу, как будто звуки, которые он произносит, и вправду имеют для вас большое значение. Поощряйте желание ребенка говорить.

Используйте прием «параллельного разговора» или «ритуал называния». Следите за направлением взгляда малыша. Когда он посмотрит на какой-то предмет, ваш «параллельный разговор» об этом предмете поможет ребенку запомнить его название и понять значение этого слова.

Совершайте с ребенком экскурсии по дому, как можно раньше научите его показывать пальчиком на тот предмет, который его заинтересовал, а сами называйте этот предмет. Называть старайтесь не только предметы, но и действия, которые осуществляет ребенок, например: «Дима ест кашку! Ам! Вкусная каша!» Такое «называние» способствует быстрому росту словарного запаса ребенка.

Начиная с шестимесячного возраста обязательно читайте малышу книжки и показывайте картинки.

Поощряйте малыша брать на себя инициативу в разговоре и получать от этого удовольствие.

Используйте прием дополнения и развития мысли. Когда малыш начинает говорить отдельными словами, взрослые обязательно должны дополнять сказанное, тем самым стимулируя появление следующего этапа развития ребенка — фразовой речи. «Ки!» — говорит ребенок, указывая на кошку, а взрослый договаривает за ребенком, превращая сказанное в предложение: «Да, это киса. Киса говорит: „Мяу!“»

Используйте прием «объяснения», когда ребенок учится запоминать, например, названия цветов. «Вот помидор. Он красный. Мячик тоже красный. Оба они красные».

В дальнейшем этот прием пригодится вам для того, чтобы дать ребенку информацию о планировании, начале и окончании действия: «Сначала мы покушаем, потом оденемся и пойдем с тобой гулять», — говорит мама, рассказывая малышу о последовательности событий, которые будут происходить в ближайшее время.

Пользуйтесь приемом вопросов и ответов. Сначала, задавая вопрос: «Что это?», побуждайте малыша ответить, употребив

знакомое для него слово. Затем, задавая этот вопрос, показывайте на другие объекты и называйте новые слова.

Эффективный результат дает прием «лесов» (подпорок). Существуют специальные речевые игры: «Гуси-гуси», «Сорока-сорока», «Каравай-каравай», благодаря которым ребенок сначала запоминает весь стихотворный ряд игры. Затем взрослый сознательно пропускает, например, последнее рифмованное слово в строчке, чтобы ребенок его озвучил. Взрослый: «Гуси, гуси», ребенок: «Га-га-га».

Таким образом взрослый обучает ребенка в игре, которая является «подпоркой», помощью малышу в развитии его умения общаться.

Вы можете использовать этот прием, опуская последнее слово в строчке, когда будете учить стихи, а также договаривая слово в контексте фразы: «И вот из будки появился лохматый, маленький...» («Щенок», — договаривает ребенок, глядя на картинку.)

Пойте малышу песенки, поощряя его подпевать и тем самым запоминать новые слова.

Старайтесь совершать с ребенком целенаправленные «экскурсии», на которых вы будете знакомить его с новым для него понятием, объектом, а следовательно, и словом. Сначала, пока малышу еще не исполнился год, это может быть «экскурсия» во двор, где вы покажете ему птичку, кошку, листик, одуванчик и т. п.

Не перегружайте ребенка чересчур сложными словами и фразами. В погоне за обогащением речи малыша не забывайте о том, что говорить с детьми нужно просто, на «доступном» для них уровне.

Нужно ли сюсюкать? Ответ на этот вопрос прост — всему свое время. Всем педагогам знакомо понятие «детская речь» или «язык няни», как его принято называть во многих странах.

Всем нам при виде крохотного создания хочется использовать уменьшительно-ласкательные формы слов. Именно поэтому мы произносим «носик», «ручка», «ротик». Когда малыш начинает говорить, мы, невольно подражая и помогая ему, сами начинаем употреблять: «Бах!», «Ам-ам!», «Ни-ни», «Ко-ко». Сами того не осознавая, мы развиваем этим приемом речь малыша — ведь мы обучаем его именно тем формам слов, которые ему доступны. Такой язык не вреден, а необходим малышу.

По мере того как произносительные возможности малыша будут развиваться, он сам будет переходить к более сложным формам слов, отказываясь от подобных звукокомплексов, и тут нужно будет вовремя остановиться и начать говорить с ребенком

более «взрослым» языком.

Все познается в сравнении

Наверное, вы замечали, как быстро знакомятся мамы малышей на улице, на детской площадке, в то время как их дети мирно посапывают в колясках или возятся в песочнице? Как вы думаете, о чем они говорят?

Конечно же, в первую очередь о своих малышах. При этом каждая мама придирчиво и тщательно сравнивает своего ребенка с его сверстниками — не отстает ли в росте, сколько у него зубов и что он умеет делать по сравнению с другими.

Вы записываете «достижения» своего малыша? Если нет, непременно начните это делать. Вы не представляете, сколько интересных сведений вы почерпнете из этих записей, как часто вы будете их просматривать!

Конечно, между стирками и кормлениями очень трудно выбрать время для того, чтобы еще что-то записывать и анализировать.

Предлагаем вам замечательное подспорье. В конце этой книги вы найдете дневник, на заполнение которого уйдет совсем немного времени. Просто напишите в графе «я научился этому в...» возраст вашего ребенка, и вы сразу увидите, соответствует ли его развитие общепринятой норме.

Подобные дневниковые записи существуют очень давно. Например, создатель теории происхождения жизни на земле, а также заботливый и внимательный отец Чарльз Дарвин вел систематические записи, отражающие развитие его сына и дочери. И он был не одинок. Систематические наблюдения родителей, а затем и профессиональных психологов и детских врачей привели к тому, что в детской психологии появилась система диагностики, направленная на выявление уровня общего развития ребенка.

Исследователями разных стран создавались тесты оценки психомоторного развития ребенка. Задача этих тестов очень проста: с помощью заданий, с которыми справляется большинство детей определенной возрастной группы, вывести понятие некоей нормы. Эти задания позволяют выявить уровень развития ребенка в основных областях:

- крупная моторика;
- мелкая моторика;
- речь;
- социальная адаптация.

Показатели нормального развития ребенка от

Итак, перед вами простые таблицы, содержащие комплекс умений, свойственных определенным возрастным периодам ребенка. По этим таблицам вы можете проверить, не отстает ли ваш малыш в психомоторном развитии.

Таблицы построены на основании исследования физиологического развития младенцев (по Хелльбрюгте и Пехштайну).

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Новорожденный	Не может поднять голову.
Конец 1-го месяца	Поднимает голову, чтобы взглянуть на окружающие предметы. Тело находится преимущественно в согнутом положении.
Конец 2-го месяца	Поднимает и на короткий миг удерживает голову (на высоте около 5 сантиметров над подстилкой). Энергично машет то одной, то другой ножкой.
Конец 3-го месяца	Лежа на животе, высоко поднимает голову и удерживает ее в вертикальном положении не менее одной минуты.
Конец 4-го месяца	Постоянно поднимает голову и грудную клетку и пытается перекатиться с живота на спину. При поддержании под мышки опирается на кончики пальцев ног и слегка отталкивается.
Конец 5-го месяца	Лежа на животе, опирается только на ладони. Активно переворачивается с боку на бок и из положения лежа на животе — на спину. При поддержании под мышки в течение нескольких секунд «принимает» всю массу своего тела на ноги.

Конец 6-го месяца	Лежа на животе, опирается только на одну руку, другая тянется к игрушке. Из положения лежа на спине активно переворачивается на живот. Лежа на спине, играет со своими ногами, приподняв голову. Крепко держится за пальцы при подтягивании в сидячее положение и пытается подтянуться вверх, чтобы сесть. Сидит с небольшой помощью. При поддержании под мышки вытягивает ноги и «танцует» на носочках.
Конец 7-го месяца	Поворачивается в обе стороны всем туловищем. Может самостоятельно подтянуться за пальцы, чтобы сесть.
	Сидит неуверенно, сильно балансирует, наклоняясь вперед, опирается на руки. Спина выгнута меньше. Подтянутый за руки вверх, может стоять на ногах несколько секунд.
Конец 8-го месяца	Ползает по-пластунски (как тюлень) на животе назад. Из положения лежа на животе пытается сесть, сгибая ноги и поворачивая туловище. Самостоятельно подтягивается и начинает удерживать равновесие сидя; короткое время сидит без поддержки, опираясь на руки впереди и сбоку. Пытается подтянуться сам, чтобы встать. Стоит с поддержкой.

Конец 9-го месяца	Ползает по-пластунски на животе вперед и вокруг своей оси. Сидит продолжительное время, хорошо удерживает равновесие. Сам встает, если придерживать за руки. Стоит на всей ступне, активно поднимает одну ногу.
Конец 10-го месяца	Ползает на четвереньках (на руках и коленях) вперед и назад. Раскачивается, стоя на четвереньках. Сидит с прямой спиной, ноги вытянуты. Хорошо сидит на стуле. Придерживаясь за мебель (прутья манежа), подтягивается вверх, чтобы встать. Стоит, если может крепко держаться. Делает шаговые движения на месте и в сторону.
Конец 11-го месяца	Активно ползает на четвереньках. Хорошо сидит. Ходит боком, придерживаясь за прутья манежа и мебель. Идет вперед при поддержке за обе руки.
Конец 12-го месяца	Идет вперед, поддерживаемый за одну руку. Делает первые самостоятельные шаги.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ РУК

Конец 1-го месяца	В положении на спине непроизвольно подносит руку ко рту. Соппротивление раскрыванию кулака сильнее со стороны мизинца.
Конец 2-го месяца	В положении на спине короткое время удерживает погремушку. Ладони чаще раскрыты.
Конец 3-го месяца	В положении на спине поднимает руки над головой, рассматривает их. Ладони чаще раскрыты. Пытается самостоятельно взять игрушку, трясет погремушкой, вложенной в руку.
Конец 4-го месяца	Неуверенно приближает руку к погремушке и дотрагивается до нее. Играет с пальцами рук.
Конец 5-го месяца	Уверенно тянет руку к погремушке и хватает ее; и левая, и правая рука при этом одинаково активны. «Ладонное хватание» — захватывает предмет всей ладонью и вытянутым большим пальцем.
Конец 6-го месяца	Если протянуть два кубика, берет только один, второй будет держать, если вложить в руку. Ощупывает поверхность предмета всей ладонью.

Конец 7-го месяца	Берет в каждую руку по кубику. Перекладывает игрушку из руки в руку. Поворачивает игрушку в руках.
Конец 8-го месяца	Сидя за столом, берет «пуговицу» (небольшой предмет диаметром около 8 миллиметров) большим и указательным пальцами. Звонит в звоночек. Начинает произвольно выпускать предметы из рук.
Конец 9-го месяца	Сидя за столом, касается указательным пальцем деталей игрушки (например, глазок у куклы). Когда пьет из чашки, пытается взять ее обеими руками. Срывает с головы шапку (платок).
Конец 10-го месяца	Подает игрушку (куклу, кубик) взрослому, но не может (в промежутке между крепким удерживанием и подаванием) ее выпустить.
Конец 11–12-го месяца	При хватании кубика рука раскрывается соответственно размерам объекта. Одной рукой хватает два кубика, двумя руками может взять одновременно три кубика. Подает взрослому игрушку и выпускает ее. Захватывает «пуговицу» согнутыми большим и указательным пальцами.

РАЗВИТИЕ ОРГАНОВ ЧУВСТВ И ПОВЕДЕНИЯ В ИГРЕ

Новорожденный	Недовольно реагирует на яркий свет и громкие звуки (морщит лоб, кричит).
Конец 1-го месяца	Замечает источник света и движущееся сбоку в направлении его взгляда кольцо; следит за объектом глазами. Максимальный угол отслеживающих движений глаз — 45°.
Конец 2-го месяца	Взглядом фиксирует источник света или кольцо, движущееся прямо перед глазами или сбоку. Максимальный угол отслеживающих движений глаз — 90°. Прислушивается к звону колокольчика.
Конец 3-го месяца	Следит взглядом за движением кольца по кругу. Глазами ищет источник звука.
Конец 4-го месяца	Занимается игрушкой, которая висит над ним на расстоянии, позволяющем схватить ее (кольцо на шнурке), дотрагивается до нее и приводит в движение. Рассматривает игрушку, вложенную в руку. Ищет источник звука, поворачивая голову.
Конец 5-го месяца	Игрушку (погремушку) тащит в рот, переключает из руки в руку. «Воркует» или перестает плакать, когда слышит музыку.
Конец 6-го месяца	Уверенно локализует один звук (звонок или шуршание бумаги за пределами поля зрения), поворачивая голову и переводя взгляд.
Конец 7-го месяца	Ударяет кубиком о стол, тащит кубик в рот, вертит рукой и рассматривает. Смотрит на упавшую игрушку.

Конец 8-го месяца	Прислушивается к разговору. Одним кубиком в руке толкает по столу другой кубик, сбрасывает его на пол.
Конец 9-го месяца	Ударяет кубиком о кубик. Вынимает кубик из открытой коробки и кладет его обратно, не выпуская из рук.
Конец 10-го месяца	Сидя за столом, пододвигает кубик к краю стола и пробует его сбросить. Снимает крышку коробки, если взрослый показал, как это делается. Качает колечко, подвешенное на шнурке.
Конец 11-го месяца	Находит игрушку под стаканчиком или в закрытой коробке. Пробует достать игрушку из коробки. Часто умышленно сбрасывает игрушки со стола. Подтягивает к себе за веревочку автомобиль (начало формирования манипуляций с игрушками).
Конец 12-го месяца	Пытается протолкнуть пуговицу в отверстие бутылки так, чтобы она провалилась внутрь. Пытается поставить один кубик на другой. Кладет кубики в коробку, а потом достает их оттуда. Снимает кольца с пирамидки, если взрослый показал, как это делается.

РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННОЙ РЕЧИ И ПОНИМАНИЯ РЕЧИ

Новорожденный	О своих неприятных ощущениях дает знать криком.
Конец 1-го месяца	Когда голоден, кричит; иногда издает слабые гортанные звуки типа: «ах», «эх», «ух».
Конец 2-го месяца	Усиливается спонтанное звукообразование. Чаще проявляется звуковое выражение, которое не является криком: «болтовня».
Конец 3-го месяца	Может издавать три различных звука. Появляются различные типы крика, отражающие голод, боль, усталость.
Конец 4-го месяца	«Воркует» и «пищит», если к нему не обращаются. Испытывает радость от спонтанного звукообразования, повторения звуков. Громко смеется, когда к нему обращаются.
Конец 5-го месяца	Болтает сам с собой, четко разделяя слоги. «Воркует» и издает крики радости («веселый крик»).
Конец 6-го месяца	«Воркует», лепечет, издает радостные крики, звуки, выражающие напряжение при определенных движениях.
Конец 7-го месяца	Лепечет про себя слоги [ла], [ва], [ма], [ба], [на], «поет». Старается привлечь к себе внимание определенными слогами и зовущими звуками. Сидя на руках у мамы, отслеживает глазами предметы или людей, которых мама назвала перед этим 3 раза (папа, баба...).

Конец 8-го месяца	Удвaивaет слoги: «мa-мa», «пa-пa», «тa-тa», пoдpжaет рaзличным звукам. Пoвoрaчивaет гoлoву, ищeт ужe знaкoмыe пpeдмeты или лицa.
Конец 9-го месяца	Нeвнятнo пpoизнocит дo вoсьми рaзличных слoгoв. Пo пpocьбe взpocлoгo xлoпaeт в лaдoши пo- слe пpeдшecтвующeгo oбучeния. Пpислушивaeтcя к тикaнью чacoв, пpиcтaв- лeнных к уху.
Конец 10-го ме- сяца	«Лeпeт», мoнoлoги cтaнoвлятcя рaзнooбpаз- нee. Гoвopит «мaмa» и «пaпa». Пoвтopяeт звуки, eсли к этoму пoбуждaют взpocлыe. Рeaгиpует нa cвoe имя и нa пpocьбу «дaй мнe». Пoдpжaет: «пoкa-пoкa».
Конец 11-го ме- сяца	Тaрaтopит кoрoткиe слoги. Кpутит гoлoвoй — «нeт». Пpoизнocит пepвoe oсмыслeннoe cлoвo. Пo пpocьбe мaшeт рукoй: «пoкa-пoкa». Пoнимaeт зaпpeт.
Конец 12-го ме- сяца	Гoвopит пo мeньшeй мepe двa (иногда дo дecяти) oсмыслeнных cлoвa нa «дeтcкoм языкe». Рeaгиpует нa мyзыкy — пoпытaeтcя пoдпeвaть. Нa пpocьбу «пpинeси мнe мяч» (или куклy, или дpyгиe извecтныe пpeдмeты) ищeт, нa- хoдит и пpинocит.

СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Новорожденный	Успокаивается при поглаживании или кормлении грудью.
Конец 1-го месяца	Увидев лицо, на мгновение останавливает на нем взгляд, но не двигается. Успокаивается на руках и когда слышит голос мамы.
Конец 2-го месяца	Реагирует на появление мамы фиксированным взглядом, мимолетной улыбкой и оживленным движением.
Конец 3-го месяца	Следит взглядом за движущимися людьми. Появляется «социальная улыбка», то есть приближение человека вызывает радостную улыбку.
Конец 4-го месяца	Громко смеется, когда взрослый забавляет его. Дружелюбен по отношению к незнакомым людям. Сопротивляется, когда у него забирают игрушку, радуется, когда с ним играют.
Конец 5-го месяца	Различает нежную и строгую интонации и выражение лица. Пытается обратить на себя внимание. Перестает плакать, когда с ним разговаривают. Поворачивается в сторону говорящего или поющего.
Конец 6-го месяца	По-разному ведет себя в присутствии знакомых и незнакомых людей. «Воркует», активно ищет общения. Протягивает ручки, чтобы его взяли на руки.

Конец 7-го месяца	Понимает игру «Баюшки-баю». Участвует в игре в прятки с платком.
Конец 8-го месяца	Различает знакомых и незнакомых людей. Подражает близким взрослым (щелкает языком, поет). Наблюдает за взрослыми. Смотрит в зеркало, не контактируя с отражением.
Конец 9-го месяца	Играет в прятки — находит взрослого, спрятавшегося за мебелью. Сердится, когда забирают игрушку. Смеется при появлении близкого взрослого.
Конец 10-го месяца	Начинает понимать, когда его хвалят. Повторяет действия, за которые похвалили или над которыми смеялись.
Конец 11-го месяца	Прерывает действие, за которое его бранят. Пытается самостоятельно пить из чашки. Сам ест сухарь.
Конец 12-го месяца	Смотрится в зеркало и восхищается своим отражением, улыбается, играет с отражением. Самостоятельно пьет из чашки. Делает первые попытки самостоятельно есть ложкой.

Отклонения в развитии

Известный немецкий педиатр Т. Хелльбрюгге выделил ряд признаков в развитии умений ребенка (ползать, сидеть, ходить, удерживать игрушку, говорить, общаться с окружающими людьми), которые не соответствуют возрастным параметрам и должны насторожить родителей. Возможно, ребенку необходимо серьезное врачебное обследование.

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ НОРМЫ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ РЕБЕНКА

Конец 1-го месяца	В вертикальном положении не может на мгновение удержать голову.
Конец 2-го месяца	Не может приподнять головку на 5 сантиметров от поверхности и удержать ее. Совершает несимметричные движения ручками и ножками.
Конец 3-го месяца	Лежа на животе, не может удержать голову в течение одной минуты. Не может удержать голову на полминуты в вертикальном положении.
Конец 4-го месяца	Лежа на животе, не может приподнять туловище, опираясь на предплечья. В тот момент, когда малыша поднимают из положения лежа на спине, головка отклоняется назад. Когда поддерживают в вертикальном положении под мышками, не пытается опереться на пальцы ног.
Конец 5-го месяца	Плохо поворачивается с живота на спинку. Неуверенно держит головку, особенно в тот момент, когда его приподнимают за руки из положения лежа на спине.
Конец 6-го месяца	Лежа на животе, не может дотянуться до игрушки. Когда придерживают в вертикальном положении под мышками, не «пританцовывает».

Конец 7-го месяца	При поддержке за руку не пытается сесть.
Конец 8-го месяца	Не может ползти назад.
	Не может стоять при поддержке за руки даже непродолжительное время.
Конец 9-го месяца	Лежа на животе, не может повернуться вокруг своей оси и ползти вперед. При сидении плохо удерживает равновесие и не может повернуться вокруг своей оси.
Конец 11-го месяца	Не может ползать на четвереньках. Не может сидеть с вытянутыми ногами. Не может передвигаться, держась за опору.
Конец 12-го месяца	Не может сделать несколько шагов, держась за руки взрослого.

Помимо формирования умений сидеть, стоять и ходить, очень важным для ребенка в процессе познания окружающего мира является развитие мелкой моторики и, прежде всего, хватательных движений. Новорожденный появляется на свет с хватательным рефлексом, который проявляется как сжимание и разжимание пальцев при нажатии на ладонь. Через некоторое время этот рефлекс угасает, и формируются осознанные хватательные движения.

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ НОРМЫ В РАЗВИТИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Конец 3-го месяца	Малыш не тянется полуоткрытой ручкой к предмету красного цвета, который держат перед ним, не разглядывает свои ручки.
Конец 5-го месяца	Не может уверенно потянуться к игрушке.
Конец 6-го месяца	Не может ухватить кубик.
Конец 8-го месяца	Не может удержать между указательным и большим пальцами «пуговицу».
Конец 9-го месяца	Не пытается самостоятельно пить из чашки, сдвигать шапочку с головы.
Конец 12-го месяца	Не может удержать одной рукой два маленьких кубика, подать игрушку взрослому.

К числу наиболее серьезных отклонений от нормы, способных спровоцировать отставание познавательного и речевого развития малыша, относятся нарушения в развитии слуха и зрения. Поэтому при первых же возникших у вас подозрениях необходимо обратиться к специалистам для проведения тщательного медицинского обследования ребенка.

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ НОРМЫ В РАЗВИТИИ ЗРЕНИЯ

Конец 1-го месяца	Не следит взглядом за движениями источника света (электрический фонарик, свечка) вправо и влево. Не смотрит в глаза наклонившегося к нему взрослого.
Конец 2-го месяца	Не следит глазами за погремушкой. Не имитирует мимику взрослого.
Конец 3-го месяца	Не «изучает» свои руки, не приближает их к глазам, не двигает пальцами. Не улыбается в ответ на улыбку взрослого.
Конец 5-го месяца	Не протягивает руки и не берет заинтересовавшую его игрушку.
Конец 6-го месяца	Не может переложить игрушку из одной руки в другую.
Конец 7-го месяца	Не может стучать кубиком по столу.
Конец 8-го месяца	Не берет двумя руками протянутые ему кубики.
Конец 9-го месяца	Не стучит кубиками друг о друга.
Конец 10-го месяца	Не сбрасывает игрушки со стола.
Конец 12-го месяца и старше	Не проявляет интереса к игрушкам (машинкам, куклам). Не пытается отыскать игрушку, которую спрятали у него на глазах. Не имитирует действия взрослого с игрушками (не ставит кубик на кубик). Не может выложить кубики в одну линию.

ОТКЛОНЕНИЯ ОТ НОРМЫ В РАЗВИТИИ СЛУХА

Конец 1-го месяца	В ответ на неожиданный и громкий звук нет реакции торможения двигательных или сосательных движений (не вздрагивает, не моргает).
Конец 2-го месяца	Не прислушивается к звону колокольчика (на расстоянии 1,5 метра).
Конец 3-го месяца	Не ищет взглядом и не поворачивает голову вправо и влево в направлении источника звука. Не реагирует на музыкальные игрушки.
Конец 5-го месяца	Не прекращает плакать, когда слышит музыку или пение матери.
Конец 6-го месяца	Не реагирует на шуршание бумаги, находящейся вне поля его зрения.
Конец 7-го месяца	Не поворачивается в сторону звука или говорящего человека. Не улыбается, когда слышит речь.
Конец 8-го месяца	Не прислушивается к разговору взрослых. Не замирает в ответ на новый для него звук. Не проявляет интерес к музыке. Не лепечет.
Конец 9-го месяца	Не реагирует на собственное имя. Не понимает слово «нет», запрета. Не играет в «разговор».
Конец 10-го месяца	Лепет либо отсутствует, либо «монотонно» окрашен. Не пользуется голосом, чтобы привлечь к себе внимание.
Конец 12-го месяца и старше	Не показывает по просьбе взрослого на людей или знакомые предметы. Не имитирует простые звуки, односложные слова. Не реагирует на тихие звуки. Не поворачивает голову в сторону как тихих, так и громких звуков. Не проявляет интереса к окружающим бытовым звукам, музыке. Не пытается говорить.

Большинство родителей начинают беспокоиться по поводу отсутствия или неправильного формирования речи у ребенка

после 2–2,5 лет. В ряде случаев после проведения диагностирования (выявления причин задержки речевого развития) оказывается, что нарушения речи у ребенка обусловлены серьезными повреждениями центральной нервной системы или органов слуха. Педагоги и психологи, работающие с младенцами, знают о том, что по характеру предречевых (дословесных) характеристик речи ребенка, по его поведению можно прогнозировать особенности формирования речи. Родители должны обратиться к врачу за разъяснениями, если обнаружат у ребенка признаки, описанные в приведенной ниже таблице «Нарушения развития речи».

НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ

Конец 1-го месяца	Не кричит при неприятных ощущениях (например, перед кормлением, когда хочет есть).
Конец 4-го месяца	Не улыбается, когда с ним разговаривают.
Конец 5-го месяца	Не произносит отдельные звуки или слоги (типа «ба-ба-ба» или «га-га-га»). Не пытается, находясь на руках у мамы, отыскивать взглядом объекты, которые она называет («Где папа?»).
Конец 7-го месяца	Не пытается привлечь к себе внимание какими-либо определенными звуками.
Конец 9-го месяца	В речи не появились повторяющиеся одинаковые слоги, которые звучат как одно слово, например: «ма-ма», «дей-дей», «да-да».
Конец 10-го месяца	Не может повторить за взрослым около восьми различных звукосочетаний и слогов. Не может покачать головой в знак отрицания («нет-нет»), помахать рукой на прощание («пока-пока»).
Конец 12-го месяца	Не произносит ни одного осмысленного «детского слова», которым ребенок называет одни и те же предметы, лица и ситуации. Не прислушивается к музыке. Не может выполнить простую просьбу (например, «дай машинку»).

Постепенно ребенок овладевает необходимыми навыками

общения с окружающими людьми, простейшими приемами самообслуживания (учится самостоятельно пить, есть, одеваться), начинает осознавать свою личность. Все это в психологии принято называть социализацией ребенка. Но иногда ребенок не может овладеть этими навыками, он избегает общения с людьми (и даже с матерью), не усваивает простейших бытовых процедур, не использует речь как средство общения с окружающими людьми. У ребенка развиваются так называемые *коммуникативные нарушения* (нарушения общения).

НАРУШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Конец 1-го месяца	Не прекращает крик, когда мама прикладывает его к груди или прижимает к себе.
Конец 2-го месяца	Не смотрит на мать, когда она заговаривает с ним.
Конец 3-го месяца	Не улыбается, когда к нему приближается взрослый, который заговаривает с ним или улыбается ему.
Конец 4-го месяца	Не радуется, когда с ним играют.
Конец 5-го месяца	Не прекращает плакать, когда с ним заговаривают. Не различает доброжелательных и недовольных интонаций и мимики взрослого.
Конец 6-го месяца	Не просится на руки (протягивая свои руки к взрослому).
Конец 7-го месяца	Не проявляет нежность по отношению к маме, другим близким (не прижимается к телу, щеке).
Конец 9-го месяца	Не различает близких и чужих людей. Не пугается и не стесняется чужих людей. Не сердится, когда у него отбирают игрушку.
Конец 10-го месяца	Не повторяет и не имитирует действия, вызвавшие смех окружающих.
Конец 11-го месяца	Не поддерживает чашку при питье. Не может самостоятельно есть сухарь.
Конец 12-го месяца	Не может самостоятельно есть ложкой. Не гримасничает, заметив свое отражение в зеркале.

Развитие ребенка. Традиции и современность

В предыдущих главах мы уже говорили о том, что новорожденный с самого первого дня своей жизни готов к активному познанию окружающего мира. Малыш еще не может воспринять мир во всем его многообразии. Все звуки, объекты, запахи и другие источники информации он узнает и складывает в копилку своей памяти постепенно. По мере того как будут совершенствоваться слух, зрение и другие сенсорные системы восприятия ребенка, они начнут взаимодействовать друг с другом. Подобно тому как кусочки смальты после длительной и кропотливой работы превращаются в поражающие нас красотой мозаичные полотна, так и эти отдельные впечатления, сопровождающие малыша с рождения, создадут всеобъемлющую картину окружающего мира.

Сама природа предопределила, что в течение всего периода беременности мать «желанного» ребенка учится быть восприимчивой к его сигналам, она психологически и эмоционально настраивается на ожидание младенца. Известно, что в последней трети беременности у будущей матери снижается интерес к окружающему миру, она сконцентрирована на внутренних ощущениях. Это способствует тому, что мать и дитя уже с самого первого дня настроены на то, чтобы воспринимать сигналы друг друга. Ведущая роль в таком общении, конечно, принадлежит матери. Она пытается понять желания и потребности ребенка, которые он выражает доступными ему способами. Она пытается объяснить самой себе и малышу, почему он плачет или беспокоится. «Ты плачешь, мое солнышко? Ты голоден. Сейчас мама возьмет тебя на ручки и покормит! И ты успокоишься. Вот так, мой дорогой. Все в порядке?»

Согласно русским традициям, мать считалась главным лицом, ответственным за здоровье, безопасность и обучение ребенка. Конечно, обучение это сводилось в основном к приобретению жизненно важных навыков — умению сидеть и ходить. Несмотря на то что русской женщине приходилось очень много заниматься хозяйством, она старалась по возможности больше времени уделять ребенку — качать его на руках, ласкать, поглаживать, тормошить, играть с ним. Считалось, что игры, в которых осуществлялся тесный телесный контакт мамы с малышом, были нужны для того, чтобы ребенок уверенно чувствовал себя в этом мире и не хотел вернуться в мир, из

которого вышел. Эти игры («тетешки») сопровождалось пением песенок-пестушек, которыми мама баловала малыша и себя, радуясь вместе с ним.

Игры были просты, но учитывали физические и психические особенности развития малыша и возможную степень его участия. Они строились на различных движениях, в которые вовлекали ребенка: качание на руке, подбрасывание на руках или коленях, притопывание и приплясывание, хлопанье в ладоши, загибание пальчиков. Таким образом эти игры обучали ребенка необходимым движениям, стимулировали развитие умственной деятельности и речи. Все «процедуры» по уходу за ребенком обязательно сопровождалось беседой с ним, пением песенок и заговорами.

Наблюдение за окружающим миром

Очень важным для развития и обучения ребенка считалось наблюдение вместе с мамой за окружающим миром. Мама комментировала происходящее с помощью простеньких рифмованных стишков. Рассматривая вместе с малышом божью коровку, приговаривали:

Божья коровушка, дай молочка!

Или:

Божья коровка!
Улети вверх ловко,
Принеси нам с неба:
Хлебу замену,
Грибам перемену,
ягодам рост,
Редьке новый хвост.

Обращаясь к пчелам, приговаривали:

Пчелки гудят,
В поле летят,
С поля летят,
Медок несут.

Пестушки несли ребенку первые знания о явлениях

окружающего мира, природе:

Дождик, дождик,
Полно лить,
Малых детушек
Мочить!

О животных и птицах:

Петушок, петушок,
Золотой гребешок,
Масляна головушка,
Шелкова бородушка,
Что ты рано встаешь,
Голосисто поешь,
Ване спать не даешь?

Для забавы и развития малыша отец, дед или старший брат делали разнообразные игрушки-погремушки, или, как их называли, «побрякушки», «тарахтушки», «колотушки». Эти игрушки давали в руки малышу, вешали ему на шею, а также привязывали к колыбели, сидухе (приспособлению для сидения) или ходунку.

Погремушки изготавливались из дерева, бересты, тонких дощечек и имели самые разнообразные формы: шарика, бочонка, восьмигранника. Игрушку наполняли мелкими камушками или горохом. Малыш держал погремушку за деревянную ножку и тряс ее.

Разновидностью погремушки были «полочки», к которым прикреплялся деревянный кружок с блестящими звенящими подвесками.

Детям более старшего возраста на шею надевалась «побрякушка». Изготовленная из высушенного мочевого пузыря домашних животных и заполненная горохом, она сильно грохотала во время игры.

Погремушки изготавливались из горлышка гуся или утки, которое наполняли мелкими камешками, свертывали кружком, высушивали и обшивали тряпочкой.

Как видите, игрушки, окружавшие древнерусского малыша с момента рождения, вполне отвечали современным требованиям: они и знакомили его с богатством звуков, цветов, материалов, температур, и способствовали тому, что теперь принято называть «стимуляцией младенцев».

В наш век, когда мы все острее чувствуем потребность обратиться к национальным традициям, давайте попытаемся использовать богатейший опыт русского народа для воспитания и обучения наших детей.

Колыбельные

Особое место занимали колыбельные песни, под которые полагалось укачивать малыша. Мерное покачивание колыбели имитировало движения матери, убаюкивающей младенца. Колыбельные с рождения пелись малышу для того, чтобы, засыпая, он чувствовал себя в безопасности. Убаюкивающие, мягкие, ласковые интонации голоса матери или бабушки успокаивали ребенка, несмотря на то что он еще не понимал смысла слов.

Колыбельные пелись в медленном темпе, тихим нежным голосом, в размеренном ритме качающейся колыбели и, как правило, имели несложную мелодию с повторяющимися мелодическими оборотами и припевными словами. В колыбельных использовалось множество слов с шипящими звуками: «люлюшки, люлюшки, прилетели гулюшки», «шиш вы, куры, не шумите», — или мягкие припевные слова «баю-бай», «люли-люли-люлюшки».

Название «колыбельная» произошло от слов «колыбель», «колебать». А в народе такие песенки издревле назывались байками — от древнерусских слов «байкать», то есть баюкать, усыплять, качать и «баять» — говорить, сказывать, шептать.

Слушая повторяющиеся интонации и фразы в песнях мамы и бабушки, малыш постепенно начинал различать отдельные слова, а к году он уже понимал простой сюжет колыбельной песенки.

В зависимости от настроения ребенка мама пела ему разные песенки. Если маме никак не удавалось уговорить малыша, она обращалась к мифологическим образам — Угомону, Дреме, Сну — с просьбой помочь ей в этом:

Ты спи, усни,
Угомон тебя возьми.

Чересчур веселого и шумного малыша мать «пугала» серым волчком, мамаем или букой, которые могли прийти и забрать шалунишку:

Бай-бай-бай,
Поди, бука, под сарай,

Саше спать не мешай!

Если малыш был спокоен, мама пела ему колыбельную, в которой говорилось о том, какой красивый, хороший и пригожий у нее малыш и каким сильным и добрым он станет:

А баиньки-баиньки,
Купим сыну валенки,
Наденем на ноженьки,
Пустим по дороженьке,
Будет наш сынок ходить,
Новы валенки носить.

Сюжеты одних колыбельных напоминали сказки, других — рассказывали о животных и птицах. Колыбельные могли содержать бытовые зарисовки, описания природы, учили добру, уважению к старшим.

Помимо того что колыбельные создавали хороший душевный настрой, ощущение защищенности, счастья и покоя, именно через них малыш получал свои первые представления об окружающем мире, предметах, животных, птицах. Колыбельные помогали ребенку овладевать речью.

Когда придет время сна, спойте своему малышу колыбельную. Пускай он растет здоровым, послушным, добрым и умным.

Мелодии таких простых колыбельных вы можете сочинить и сами. Ведь их подскажет сердце.

Спи-ко, Маша, солнышко,
Спи-ко, житно зернышко.
Спи, моя родная,
Рыбка золотая.
Ты, сугрева теплая,
Расти, замена легкая,
Уж ты легонький посол,
Куда пошлешь, туда пошел.
Свечушка, усни,
Моя светлая, поспи.

Ой, люлюшки, люлюшки,
Прилетели гулюшки.
Стали гули ворковать,
Стали деточек качать.
А котики серые,
Да хвостики белые,
А хвостики белые
По улице бегали.
По улице бегали,
Сон да Дрему собирали,
Сон да Дрему собирали
Да в сумочку складали.
Да в сумочку складали,
Домой Дрему принесли.
Дрема к деткам забрела,
Под головку спать легла.
Ой, люлюшки, люлюшки,
Прилетели гулюшки,
Стали гули ворковать,
Стали детки засыпать.

Развиваем малыша во время умывания и кормления

После того как малыш поспал, мама поднимает его, умывает и кормит. Все эти важные «режимные моменты» можно сопровождать такими стишками:

Котик серенький присел
На печурочке
И тихохонько запел
Песенку дочурочке:
Вот проснулся петушок,
Встала курочка.
Подымайся, мой дружок,
Встань, моя дочурочка!

Если ребенок любит долго спать, то:

Лень-потягота,
Поди на Федота,
С Федота на якова,
С якова на всякого.

Умывая ребенка, приговаривайте:

Вода текучая,
Дитя растучее,
С гуся вода,
С тебя худоба,
Вода книзу,
А дитя кверху.

* * *

Как по лугу, лугу,
По зелено лугу
Разливалась вода,
Расстилалась трава,
Расстилалась трава,
Трава шелкова.

Во время кормления расскажите малышу:

Травка-муравка со сна поднялась,
Птица-синица за зерно взялась.
Зайки — за капустку,
Мишки — за корку,
Детки — за молоко.

* * *

- Кисонька-мурысенька, где ты была?
- На мельнице.
- Кисонька-мурысенька, что там делала?
- Муку молола.
- Кисонька-мурысенька, что из муки пекла?
- Прянички.
- Кисонька-мурысенька, с кем прянички ела?
- Одна.
- Не ешь одна! Не ешь одна!

* * *

Пошел котик на торжок,
Купил котик пирожок,
Пошел котик на улочку,
Купил котик булочку.
Самому ли есть,
Либо деточке съесть?
Я и сам укушу,
Да и деточке снесу.

* * *

Пришел кисель,
На залавочке присел,
На залавочке присел,
Поест Олечке велел.

Если у малыша что-то болит, его успокаивают:

У лисы боли,
У волка боли,
У Николаши боль
На березку в лес улети.

Малышу, который долго плачет, приговаривают:

Не плачь, не плачь —
Куплю калач.
Не плачь, дорогой, —
Куплю другой;
Не плачь, не кричи —
Куплю тебе три.

И забава, и наука

Любимая забава всех малышей — игра «Коза рогатая».

Подогните три пальца, а указательным и мизинцем — «рогами козы» — «забодайте» малыша. Увидите, как ему понравится.

Идет коза рогатая,

Идет коза бодатая,
Ножками топ-топ!
Глазками хлоп-хлоп!
Кто кашки не ест,
Молока не пьет,
Забодает, забодает, забодает...

Начиная с 5 месяцев малыша можно слегка подбрасывать вверх, держа на руках, или посадить себе на колени и, подражая качке при езде на лошади, приговаривать:

Чики-чики-чикалочки,
Едет Ваня на палочке,
А Дуня в тележке
Щелкает орешки.

* * *

Из-за леса, из-за гор
Едет дедушка Егор:
Сам на лошадке,
Жена на коровке,
Дети на телятках,
Внуки на козлятках.

* * *

Бабушка Петровна
Поехала по бревна.
Вскачь погонила,
Бревно уронила,
Ногу изломала.
Как старику показать?
Шубный рукав привязать!

Начиная с 6 месяцев ребенка можно сажать к себе на колени и играть с его ручками:

Наши уточки с утра —

Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!

(Возьмите ручки малыша в свои, изобразите трепетание крыльев птицы.)

Наши гуси у пруда —
Га-га-га, га-га-га.

(Легонько ударьте ручками малыша по его ножкам.)

А индюк среди двора —
Бал-бал-бал! Балда-балда!

(Раскачивайтесь вместе с малышом.)

Наши гуленьки вверху —
Грру-грру-у-грру-у-грру-у!

(Поднимите ручки малыша вверх и помашите ими.)

Наши курочки в окно —
Ко-ко-ко-ко-ко-ко-ко!

(Легонько ударьте сжатыми в кулачок ручками малыша по его ножкам.)

А как Петя-петушок
Рано-рано поутру
Нам споет ку-ка-ре-ку! *(Разведите ручки малыша в стороны.)*

Положите малыша на одеяло, возьмитесь с папой за его края и осторожно поднимите ребенка, а затем, медленно раскачивая его из стороны в сторону, приговаривайте:

— Гуси-гуси!
— Га-га-га!
— Вы откуда и куда?
— Гусь, гусь, гусь, гусь,
Летим с юга на Русь!

Если игра понравилась малышу, слегка увеличьте амплитуду движений и продолжите:

Сорока-белобока!
Научи меня летать,
Невысоко, недалеко,
Только солнышко видать!

Если вашему малышу уже исполнилось 7 месяцев, возьмите его указательный пальчик в свою руку и погрозите им, приговаривая:

Киска, киска, киска, брысь!
На дорожку не садись.
Наша деточка пойдет,
Через киску упадет!..

Возьмите малыша на руки и, переступая с ноги на ногу, наклоняйте его из стороны в сторону в ритм стишка:

Шел старик дорогою, дорогою, дорогою,
Нашел козу безрогую, безрогую, безрогую.

Затем подбрасывайте малыша вверх:

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,
Да ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

А теперь вспомните игру «Коза рогатая»:

А коза бодается, бодается, бодается,
А старик ругается, ругается, ругается.

Приблизительно в 8–9 месяцев, когда малыш сидит в ванночке во время купания, научите его бить ручками по воде и брызгаться. Ребенку наверняка понравится такая игра, а вы можете подзадорить стишками и потешками про воду. Если у вас есть резиновые плавающие игрушки — курочка или гусь, можно показать малышу целый спектакль:

— Курочка-рябушечка,
Куда ты пошла?
— На речку.
— Курочка-рябушечка,
За чем ты пошла?
— За водичкой.
— Курочка-рябушечка,
Зачем тебе водичка?
— Цыпляток поить.
— Курочка-рябушечка,
Как цыплятки просят пить?
— Пи-пи-пи-пи-пи-пи-пи!

В этом же возрасте, легонько ударяя рукой по спинке малыша, приговаривайте:

— Что в горбу?
— Денежка.
— Кто наклал?
— Дедушка.
— Чем он клал?
— Ковшичком.
— Каким?
— Позолоченным.

Пальчиковые игры

У каждого народа существуют традиционные игры, в которые взрослые играют с малышами. Такие игры чаще всего сопровождаются чтением стишков или пением веселых песенок. Совершенно особое место в этом ряду занимают игры, предполагающие активную работу кистей рук ребенка.

Вспомните любимые всеми «ладушки» и «Сороку-сороку». Эти игры — не только приятное развлечение для малыша и его мамы. Знания и опыт не одного поколения убедительно свидетельствуют о том, что игры с пальчиками стимулируют речевое и умственное развитие ребенка. Исследования физиологов подтвердили зависимость формирования «речевых» зон коры головного мозга ребенка от двигательных импульсов пальцев рук.

Предания старины

Вот что рассказывает в своей книге «Русские дети и

их игры» известный этнограф И. И. Шангина.

«С малышом играли мама, бабушка или старшая сестренка. Усадив ребенка к себе на колени, они загибали или разгибали его пальчики, покачивали ими, разминали, двигали кистью, щекотали ладошку. Кроме того, малыша подкидывали, прижимали, щекотали. Благодаря этому он учился чувствовать свои пальцы, ладонь, локоть, плечо, координировать движения. Тесный тактильный (телесный) контакт с мамой нес положительный эмоциональный заряд, доставлял радость общения обоим участникам игры».

Существовали самые разнообразные пальчиковые игры. Помимо игр, в которых пальчик за пальчиком в определенной последовательности загибался в кулачок, широко распространенными были игры, в которых от малыша требовалось повторить движение вслед за взрослым. Так, например, мама сжимала и разжимала кулачок, приговаривая: «Ручка хвать, ручка хвать», заставляя малыша сделать то же самое.

Традиционными были игры, способствовавшие раннему обучению счету, запоминанию числового ряда. Мама брала ручку малыша и, дотрагиваясь до его мизинца, говорила: «Этот палец...», а затем, прикасаясь к безымянному, добавляла: «С этим пальцем — два пальца!»

Вероятно, все вышесказанное убедило вас в необходимости как можно раньше начать с малышом занятия для развития подвижности рук.

Еще до того, как в возрасте 2–3 месяцев у малыша возникнет интерес к своим рукам и наблюдению за их движениями, вы можете:

- массировать (поглаживать, растирать) его пальчики и кисти рук;
- подносить ручки малыша к своим губам, целовать и перебирать его пальчики, дуть на них, напевая ласковые песенки или приговаривая нежные слова;
- показывать малышу его ручки, двигать ими;
- вкладывать в ручку малыша не только игрушки, но и предметы, разные на ощупь — комок бумаги, фланелевые тряпочки, кусочки меха, мягкие мешочки с разными наполнителями (например, крупами), — такие мешочки вы можете сшить сами.

Когда ребенок немножко подрастет, играйте с его пальчиками, приговаривая разнообразные потешки и стишки.

Возьмите ручки ребенка в свои руки и хлопайте в ладоши:

Ладушки, ладушки,
Где были? — У бабушки.
Что ели? — Кашку.
Что пили? — Бражку.
Кашка масленька,
Бражка сладенька,
Бабушка добренька.
Попили, поели —
Шу-у-у! Полетели!
На головку сели!
Ладушки запели!

(Ручками ребенка дотроньтесь до его головы.)

Хлопайте в ладоши и приговаривайте:

Ой, качи-качи-качи!
Глянь — баранки, калачи,
Глянь — баранки, калачи!
С пылу, с жару, из печи.
С пылу, с жару, из печи —
Все румяны, горячи.
Налетели тут грачи,
Подхватили калачи,
Нам остались
Бара-а-а-ночки!

Возьмите ручку ребенка и приговаривайте, водя своим указательным пальцем по его ладошке:

Сорока-белобока
Кашу варила,
Деток кормила.

(По очереди перебирайте пальчики ребенка.)

Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
А этому не дала:

Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Каши не варил —
Тебе нет ничего!

* * *

Сорока, сорока!
Где была? — Далеко!
Печку топила,
Кашу варила,
На порог скакала —
Гостей созывала.

* * *

Сорока, сорока,
Сорока-белобока,
Кашку варила,
Гостей скликала,
На порог скакала.
Гости услышали,
Быть обещали.
Гости на двор,
Кашицу на стол.
Этому дала на блюдечке,
Этому на тарелочке,
Этому на ложечке,
Этому поскребышки...
А этому нет ничего!
Зачем дров не рубил,
Воды не носил?

* * *

Сорока, сорока
На порог скакала,
Гостей поджидала:

Не придут ли гости,
Не съедят ли кашку?
Приехала Агашка,
Всю съела кашку.
Этому дала на тарелочке,
Этому на ложечке,
Этому на мутовочке,
Этому весь горшочек,
Пальчику-мальчику
Не досталось.
Пальчик-мальчик
Толчет, мелет,
По воду ходит,
Квашню творит.
Вода на болоте,
Мука не молота.
Квашенка на липе,
Мутовка на сосне.
Взял коробичку,
Пошел по водичку.
Тут ступил —
Тепленько,
Тут — горяченько,
Тут пень да колода,
Тут белая береза,
А тут ключики
Кипят, кипят.
Большаку дрова рубить
(*большой палец*),
А тебе воды носить
(*указательный палец*),
А тебе печь топить
(*средний палец*),
А тебе тесто месить
(*безымянный палец*),
А малышке песни петь
(*мизинец*),
Песни петь да плясать,
Родных братьев потешать.

— Пальчик-мальчик, где ты был?
— С этим братцем — в лес ходил.
С этим братцем — щи варил.
С этим братцем — кашу ел.
С этим братцем — песни пел!

* * *

Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — папочка,
Этот пальчик — мамочка,
Этот — деточка моя,
Вот и вся моя семья.

* * *

Этот пальчик хочет спать
(загнуть мизинец),
Этот пальчик лег в кровать
(загнуть безымянный палец),
Этот пальчик уж вздремнул
(загнуть средний палец),
Этот пальчик уж уснул
(загнуть указательный палец),
Этот крепко, крепко спит,
И тебе он спать велит
(держат за большой палец).

В том же порядке загибая пальчики, приговаривайте:

Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик встал и съел,
Потому и потолстел!

Ближе к году можно сочетать движения рук с ходьбой.

(Придерживайте малыша за руки и размахивайте его руками.)

Кот на печку пошел,

Горшок каши нашел.

(Хлопайте в ладоши.)

На печи калачи,

Как огонь, горячи.

(Хлопайте в ладоши.)

Пряники пекутся,

Коту в лапы не даются.

(Покажите ладошки и спрячьте их за спину.)

Учите малыша смотреть на вас и тоже хлопать в ладоши.

(Хлопайте в ладоши перед собой.)

Уж я Танюшке пирог испеку.

Уж я внученьке румяненский.

На нем корочка пшеничная,

А начиночка яичная,

А помазочка медовая,

Моя внученька бедовая.

Учимся понимать речь

Для того чтобы ребенок понял какое-либо слово, предмет, о котором идет речь, должен находиться в поле его зрения, а взрослый интонацией, мимикой или жестами должен помочь малышу обратить на него внимание.

Чтобы помочь малышу запомнить названия частей тела, можно рассказывать стишки и потешки, в которых упоминаются эти слова, выделяя их голо сом и показывая на себе или ребенку те части лица и тела, о которых идет речь.

Ручки, спляшите разок —

Будет вам завтра пирог!

Ах вы, мои мастерички,

Быстрые ручки-сестрички!

Яблочный будет пирог,

Только спляшите разок.

— Ножки, ножки, где вы были?
— За грибами в лес ходили.
— Что вы, ручки, работали?
— Мы грибочки собирали.
— А вы, глазки, помогали?
— Мы искали да смотрели —
Все пенечки оглядели.
Вот и Ванюшка с грибком,
С подосиновичком!

* * *

А барашеньки
Крутороженьки
По горам ходят,
В дудочку играют, —
Васю потешают.
А сороки-белобоки
Стали примечати,
А совища из леса
Глазами-то: хлоп-хлоп!
А козлище из хлевища —
Ногами-то: топ-топ!

* * *

Как у нашего кота
Шубка очень хороша,
Как у котика усы
Удивительной красоты,
Глаза смелые, зубки белые.

Ближе к году, когда ребенок пытается повторить услышанные слоги и звукокомплексы, учите его произносить короткие «детские» слова, например: «ав» (собачка), «дя» (дядя), «бам» (мячик) и т. д.

Для того чтобы научить ребенка произносить слова-звукоподражания, заменяющие названия животных, можно разыгрывать веселые сценки, используя при этом мягкие или

резиновые игрушки, изображающие животных, и рассказывать веселые стишки, в которых встречаются такие звукоподражания.

Рассказывая стишки, обязательно выделяйте голосом и несколько раз повторяйте слова-звукоподражания — пусть малыш попытается их повторить.

Ранним-рано поутру
Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»
А коровки в лад ему
Затянули: «Му-му-му!»

Заключение

Первый год жизни ребенка — самое непростое и вместе с тем самое удивительное время как для самого малыша, так и для его родителей. Малыш растет и меняется день ото дня: еще совсем недавно он был беспомощным комочком, жалобно пищавшим в колыбели, и вот он уже приветствует маму радостной улыбкой, тянет к ней ручки, учится переворачиваться со спинки на животик, весело лепечет, вызывая восторг и гордость у родителей.

В первый год стремительно развиваются все системы организма ребенка, закладывается основа его личности, интеллекта и здоровья. Обнаруженные в это время отклонения в развитии в большинстве случаев поддаются коррекции, поэтому маме — самому главному человеку в жизни малыша — необходимы знания, которые позволят ей распознать тревожные симптомы и вовремя обратиться к специалисту за разъяснениями и помощью.

Множество удивительных открытий и радостных волнений ждет вас в этом году, но также немало тревог, опасений и бессонных ночей. Надеемся, эта книга станет для вас добрым помощником в нелегком деле воспитания и развития малыша, даст ответы на самые важные вопросы и поможет справиться со всеми трудностями.

Успехов вам и вашему малышу!

Приложение 1

Кормление, бодрствование и сон

Возраст	Кормление	Бодрствование	Сон, часов		
			днем	ночью	За сутки
От 1 месяца до 2,5–3 месяцев	7 раз через 3 часа	4 раза по 1–1,5 часа	1,5–2	11	17,5–18
От 2,5–3 месяцев до 5–6 месяцев	6 раз через 3,5 часа	3 раза по 1,5–2 часа	1,5–2	10–11	16,5–17
От 5–6 месяцев до 9–10 месяцев	5 раз через 4 часа	3 раза по 2–2,5 часа	1,5–2	10–11	15,5–16,5
От 9–10 месяцев до 1 года	4–5 раз через 3–4,5 часа	2 раза по 2,5–3,5 часа	I — 2,5; II — 2	10–11	14,5–15,5

Приложение 2

Физическое развитие ребенка

Возраст ребенка	Вес, кг	Рост, см	Окружность головы, см	Окружность груди, см
Новорожденный	3,3–3,5	50–51	34–36	32–34
1 месяц	4,1–4,3	53–54	36,6–37,8	36,0–36,3
2 месяца	5,0–5,3	56–58	38,4–39,0	38,1–39,0
3 месяца	6,0–6,3	59–61	40,0–40,9	40,0–41,3
4 месяца	6,5–6,9	62–64	41,0–41,9	41,8–42,0
5 месяцев	7,4–7,8	64–68	42,2–43,2	43,0–44,3
6 месяцев	8,0–8,7	66–70	43,2–44,2	44,3–45,5
7 месяцев	8,3–8,9	68–71	44,0–44,8	45,0–46,4
8 месяцев	8,5–9,5	70–72	44,3–45,4	46,0–47,2
9 месяцев	9,3–9,9	71–73	45,3–46,3	46,7–47,9
10 месяцев	9,5–10,4	72–74	45,6–46,6	47,0–48,3
11 месяцев	9,8–10,5	73–75	46,0–46,9	47,7–48,7
12 месяцев	10,1–10,7	74–76	46,0–47,2	47,7–49,0

Приложение 3

Закаливание

День процедуры	1–6	7–9	10–12	13–15
Продолжительность воздушной ванны, минут	5	10	15	20
Температура воды для обтирания, °С	—	—	—	—
День процедуры	16–18	19–21	22–24	25–27
Продолжительность воздушной ванны, минут	25	30	30	30
Температура воды для обтирания, °С	—	—	37	36
День процедуры	28–30	31–33	34–36	37–39
Продолжительность воздушной ванны, минут	30	30	30	30
Температура воды для обтирания, °С	35	34	33	32
День процедуры	40–42	43–45	46–48	С 49-го
Продолжительность воздушной ванны, минут	30	30	30	30
Температура воды для обтирания, °С	31	30	29	28

Для сторонников раннего закаливания приводим схемы последовательности проведения процедур, которые рекомендуют врачи.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров и весел, не забывайте о воздушных ваннах.

Приложение 4

Самые лучшие игрушки

Все понимают, что игрушки нужны для того, чтобы поднимать настроение малыша, забавлять его, радовать. Но самое главное — игрушки являются инструментами «исследования» окружающей среды и первых опытов взаимодействия с ней.

Не всегда самые дорогие игрушки оказываются самыми лучшими для развития умственных способностей вашего малыша. Игрушка — это источник получения новой информации, инструмент совместного исследования, в ходе которого взрослый объясняет ребенку, что он чувствует, видит, слышит.

Игрушка — способ привлечения внимания ребенка, попытка вызвать у малыша направленный взгляд на новый для него объект. Следуйте за направлением внимания малыша. Самые простые предметы могут превратиться для него в занимательную игрушку.

Покупайте игрушки, изготовленные из безопасных для малыша материалов — дерева, резины, пластика.

Ниже приводится перечень игрушек, необходимых ребенку, даются рекомендации по их использованию и рассказывается о тех навыках, которые они у малыша развивают.

От рождения до трех месяцев

Мобиль (подвижная конструкция с пластмассовыми фигурками животных, геометрическими фигурами) развивает зрение (стимулирует зрительное сосредоточение и прослеживающие движения глаз). Закрепите мобиль на расстоянии 15–20 сантиметров от глаз ребенка. Не подвешивайте много игрушек — достаточно двух-трех. Меняйте их через 4–5 дней, чтобы малыш знакомился с новыми объектами.

Кубики, призмы, шары с черно-белым геометрическим рисунком развивают зрение (стимулируют зрительное сосредоточение). Подвесьте игрушки на расстоянии 15–20 сантиметров от глаз ребенка. Периодически меняйте их, чтобы они не надоедали малышу.

Схематическое изображение человеческого лица. Прикрепите такое «лицо» на расстоянии 15–20 сантиметров от глаз ребенка.

Воздушные шары развивают зрение (стимулируют зрительное сосредоточение) и координацию движений. Наполненный легким газом, воздушный шарик привязывается к руке малыша, чтобы, двигая рукой, он наблюдал за движением шарика и вскоре смог установить взаимосвязь между движениями руки и шарика.

Игрушки из разных материалов (мех, фланель) и кусочки тканей развивают тактильную чувствительность. Ощущения от прикосновения к различным материалам дают информацию о разнообразии окружающего мира. Вкладывайте игрушки и кусочки различных тканей в руки малыша, поглаживайте ими тельце ребенка. Не забывайте рассказывать ему об этих игрушках и тканях.

Разнообразные музыкальные игрушки (погремушки, колокольчики, дудочки, резиновые пищащие игрушки) развивают слух (стимулируют слуховое сосредоточение). На расстоянии 1,5 метра от правого или левого уха ребенка потрясите погремушкой. Если малыш повернул голову в вашу сторону, после того как услышал звук, улыбнитесь, похвалите ребенка и покажите ему игрушку.

Бубенчики, колокольчики, игрушки со звучащей «начинкой» развивают слух, познавательные способности. К концу 3-го месяца подвесьте игрушки на мобиль или над кроваткой так, чтобы малыш мог дотянуться до них. Со временем ребенок поймет, что, задевая руками игрушку, он заставляет ее звучать.

Поющий волчок, ванька-встанька развивают зрение (стимулируют зрительное сосредоточение), слух и активный интерес к познанию. Эти игрушки предназначены для совместной

игры. Возьмите малыша на руки, покажите и дайте ему потрогать волчок. Раскрутите волчок, чтобы ребенок послушал его звучание. Играя с ванькой-встанькой, покажите малышу, как раскачивается эта игрушка. По мере взросления ребенок научится играть самостоятельно.

Деревянные кольца развивают координацию движений. Прикрепите кольца над кроваткой на доступном малышу расстоянии. С помощью колец ребенок учится двигать полуоткрытой ладонью по направлению к предмету.

Тряпичный браслет с колокольчиком развивает координацию движений, слух (стимулирует слуховое сосредоточение). Надевайте браслет попеременно на правую и левую руки малыша. Вскоре ребенок поймет, что, двигая ручкой, он вызывает звучание колокольчика.

Погремушки, игрушки, которые можно хватать и сжимать, формируют представление о двигательных возможностях рук. К концу 3-го месяца малыш начинает сознательно протягивать руку к предмету и захватывать его. Используйте этот навык. Ребенок лучше реагирует на погремушки и пластмассовые кольца контрастных цветов.

От четырех до шести месяцев

Мобиль развивает мелкую моторику, зрение (стимулирует зрительное сосредоточение), тактильную чувствительность. Подвешивайте на мобиль не только игрушки, но и разнообразные предметы быта (деревянные ложки, пустые пластмассовые бутылки, щетки), а также резиновые и тряпичные фигурки животных и птиц.

Деревянные бусы развивают координацию движений, тактильную чувствительность. Поднесите бусы к малышу так, чтобы он увидел их и потянулся к ним. Убедившись в том, что он прочно ухватился за бусы, потрясите ими.

Кольцо-прорезыватель, специальные игрушки, предназначенные для жевания, сосания, необходимы в период прорезывания зубов. Эти игрушки вы сможете приобрести в аптеке. Поскольку ребенок будет брать игрушки в рот, их следует мыть после игры и хранить в чистой стеклянной банке с крышкой (о дополнительных мерах предосторожности обычно сообщается в инструкции).

Разнообразные музыкальные игрушки (дудки, свистки, погремушки, барабан) развивают слуховое восприятие (помогают находить источник звука, расположенный справа, слева, впереди, сзади). Используйте игрушки, отличающиеся частотой и громкостью звучания. Играйте с малышом в такую игру. Спрячьтесь за шкаф и подудите в дудочку. Убедившись в том, что ребенок замер и смотрит в вашу сторону, покажитесь ему, приговаривая: «Ку-ку! Это мама. Смотри, что у меня!»

Тряпичный мяч развивает координацию движений глаз и рук, помогает сформировать навык хватания. Давайте ребенку небольшие мячи, приспособленные для захватывания (из мягкого, податливого материала или с выступающими ребристыми деталями). Если внутри мяча находится бубенчик, эта игрушка будет развивать еще и слух. К концу 6-го месяца ребенок может играть с таким мячом, сидя на коленях у взрослого или лежа на животе и опираясь на вытянутые руки.

Игрушки с зеркальными поверхностями или специальное зеркало развивают зрение, познавательные способности. Надежно закрепите зеркало над кроваткой на расстоянии 20 сантиметров от лица ребенка. В четыре месяца малыш получает огромное удовольствие, рассматривая свое отражение в зеркале.

От шести до девяти месяцев

Резиновый мяч, который можно «пинать» ногами, способствует развитию координации движений, тренирует мышцы ног. Мяч укрепляется в «ногах» кровати. Ребенок получает огромное удовольствие, ударяя по такому мячу ногами.

Мешочки или тряпичные мячи, сшитые из различных тканей, наполненные крупами (горохом, бобами, гречкой, фасолью), развивают мелкую моторику, тактильную чувствительность. Предоставляют богатые возможности для исследования, ощупывания, хватания, бросания. Если вы шьете эти игрушки сами, убедитесь в том, что они достаточно прочные и их содержимое не высыплется. Сейчас в магазинах для новорожденных имеется большой выбор игрушек с крупяными наполнителями.

Игрушечный молоток с деревянными или пластмассовыми колышками, которые можно забивать, развивает координацию движений глаз и рук, укрепляет мышцы. Покажите малышу, как нужно ударять молотком по колышкам. Научите ударять по крышкам от кастрюль, пустым металлическим банкам из-под кофе, пластмассовым бутылкам. В данном случае молоток прекрасно заменят погремушка или ложка.

Музыкальные центры, издающие различные звуки. Иногда кнопки на таких центрах выполнены в виде зверей. Нажав на них, ребенок услышит соответствующее звукоподражание.

Пластмассовые прозрачные бутылки, наполненные крупами, развивают координацию движений рук, зрение (стимулируют прослеживающие движения глаз).

Покажите ребенку, как вертеть и трясти такими игрушками, пересыпая их содержимое. Можно дать малышу прозрачные пластиковые тубусы, заполненные блестящими шариками и издающие звук при встряхивании.

Любые игрушки и предметы, которые можно ронять на пол (кубики, деревянные ложки, резиновые пищащие игрушки и т. п.), развивают мелкую моторику, познавательные способности, слух, зрение (стимулируют прослеживающие движения глаз). Это одна из наиболее интересных игр. К концу 9-го месяца учите малыша намеренно ронять игрушки на пол. Можно играть в эту игру, посадив ребенка себе на колени. Если малыш хорошо сидит самостоятельно, пусть выбрасывает игрушки из кровати.

Настольная лампа с кнопкой на панели развивает координацию движений рук, мышление (помогает установить связь между предметом и присущим ему действием, приводящим

к результату). Покажите крохе, как, нажимая на кнопку, вы включаете и выключаете свет. Комментируйте свои действия словами: «Свет!», «Нет света!» и т. д.

Игрушки для игр в ванне (губки в форме зверюшек, плавающие уточки, кораблики и т. п.) развивают моторные навыки, познавательные способности, зрение (стимулируют прослеживающие движения глаз). Научите малыша передвигать игрушки, хлопая ладошкой по воде. Покажите фокус: спрячьте под пеной уточку, а затем достаньте ее.

Шкатулки с выскакивающим сюрпризом (типа «чертик в коробочке») развивают координацию движений глаз и рук, мышление (помогают установить связь между действием и результатом). Покажите ребенку, что при нажатии на кнопку, расположенную на панели коробочки, крышка откидывается и из коробочки выскакивает веселый клоун или зверюшка.

Игровые центры — плоские доски с набором разнообразных игрушек (в комплект обычно входят зеркальце, фигурки,двигающиеся вверх и вниз, колокольчики, телефонный диск) развивают мелкую моторику, слух, обучают различным действиям с предметами. С помощью ремешков доску можно прикрепить к решеткам кровати или подвесить так, чтобы ребенок мог играть лежа.

Мягкие книжки из ткани развивают зрительное внимание, познавательный интерес, понимание речи, мелкую моторику, тактильную чувствительность. Предназначены не для чтения, а для рассматривания. Если вы будете показывать картинки в книжке, это доставит малышу большое удовольствие. Со временем ребенок может научиться самостоятельно рассматривать книгу, лежа в кроватке.

От девяти до двенадцати месяцев

Пирамидки (деревянные и пластмассовые из 4 и 6 колец с колпачком) развивают мелкую моторику, координацию движений глаз и рук, познавательные способности. Научите малыша снимать кольца пирамидки и надевать их на стержень. В 12 месяцев ребенок собирает пирамидку, не учитывая величину колец.

Наборы строительных кубиков развивают координацию движений глаз и рук, познавательные способности. Научите малыша ставить кубик на кубик. Постройте на его глазах высокую башню, а затем разрушите ее, воскликнув: «Бах!» Такая игра доставит ребенку большое удовольствие. Учите его строить и разрушать.

Игрушки-гнезда (вкладываемые друг в друга цилиндрические и прямоугольные стаканчики) развивают познавательные способности, мелкую моторику. Сначала научите малыша играть с двумя стаканчиками — большим и маленьким. Покажите, что маленький стаканчик можно спрятать в большом. Переверните стаканчик вверх дном и спрячьте под ним яркий шарик. Пусть малыш попробует отгадать, под каким стаканчиком он спрятан.

Банки или коробки с прорезями, предметы небольшого размера, которые можно складывать и проталкивать внутрь (крупные пуговицы, кубики, катушки, шарики, прищепки), развивают познавательные способности, координацию движений глаз и рук. К 12 месяцам эти игры становятся едва ли не самыми интересными для ребенка. Дети готовы часами складывать предметы в различные емкости и доставать их оттуда.

Игра «Волшебное ведро» (пластмассовое ведро с прорезями на крышке и фигурки соответствующих формы и размера) развивает познавательные способности (учит различать предметы по форме), координацию движений глаз и рук.

Ближе к двенадцатому месяцу покажите малышу, какое это интересное занятие — бросать шарики в дырочки, а кубики — в квадратные прорези.

Варианты этой игры — «Волшебный куб», «Почтовый ящик».

Игры-головоломки («Матрешки») развивают познавательные способности, мелкую моторику, речь и ее понимание. Возьмите большую матрешку и положите в нее маленькую. Покажите малышу, как это делается. Называя размер матрешки, выделяйте слово голосом.

Игрушки-каталки, которые можно двигать перед собой во

время прогулки, развивают навыки ходьбы, координацию движений. Когда ребенок учится ходить, такие игрушки служат ему дополнительной опорой.

Детский конструктор (типа «duplo») развивает познавательные способности, мелкую моторику. Научите ребенка скреплять строительные блоки между собой. После года можно учить строить башни и города по «собственным проектам».

Мячи, спортивные игрушки, конь-качалка, машинка, в которую можно сесть, развивают координацию движений, учат ходить, бегать и забираться, дают сенсорную информацию о положении тела в пространстве. Помните о том, что играть с этими игрушками малыш должен под вашим присмотром.

Тряпичные куклы и игрушки-животные с крупными чертами лица учат простым манипуляциям с игрушкой, знакомят с названиями основных частей тела и лица. Попросите малыша показать, где у куклы носик, глаза, рот. Научите качать, укладывать спать и кормить куклу.

Музыкальные игрушки (барабан, металлофон) развивают слуховое восприятие, координацию движений рук и глаз. Научите ребенка ударять палочками по металлофону. Пусть попробует извлечь громкий или тихий звук. Объясните малышу, что, ударив несколько раз подряд, он «сочинит» мелодию.

Устойчивые машинки, которые можно катать вперед и назад, развивают мелкую моторику, учат совершать простые манипуляции с предметом. Машинки необходимы и мальчикам, и девочкам. Когда малыш научится устойчиво сидеть на полу, покажите ему, как весело катать машинку или деревянный поезд.

Наклоненный желоб и шарик, специальные игровые центры, в которых шарик двигается по спиралевидным проволочкам, развивают зрение (стимулируют прослеживающие движения глаз), познавательные способности. Наблюдая за шариком, скатывающимся по наклонной плоскости, ребенок учится предсказывать направление его движения.

Заводные игрушки (курочки, поезда и машинки) развивают мелкую моторику. Сначала покажите, как заводить, например, курочку, а потом предложите ребенку сделать это самостоятельно.

Приложение 5

Дневник развития ребенка от рождения до года

Возраст	Что умеет делать мой сверстник в этом возрасте	Я научился этому в ...
1-й месяц	Удерживает взгляд на человеческом лице или его схематическом изображении.	
	Внимательно смотрит на погремушку или находящийся перед ним предмет.	
	Успокаивается, когда его берут на руки, ласково разговаривают, поглаживают.	
	Пугается или замолкает, услышав громкий и неожиданный звук.	
	Реагирует на голос: замирает или, наоборот, усиленно двигает ручками и ножками.	
	Криком выражает голод, боль, неприятные ощущения.	

2-й ме- сяц	Отвечает улыбкой на улыбку взрослого.	
	Смотрит в глаза мамы во время кормления.	
	Следит взглядом за движением предмета.	
	Трясет вложенной в руку погремушкой.	
	Открывает рот и тянется к груди мамы или к бутылочке, когда хочет есть.	
	Ровно держит голову, когда его прижимает к себе взрослый.	
	Узнает голос мамы.	
	«Воркует», когда с ним разговаривают.	
3-й ме- сяц	Узнает знакомых взрослых.	
	Двигает ручками и ножками, смеется, когда с ним ласково разговаривают (формируется комплекс оживления).	
	Голосом выражает свои эмоции.	
	Поднимает голову под углом 90°, лежа на животе.	
	Поворачивается с живота на спину.	
	Смотрит на вложенную в руку игрушку.	
	Рассматривает свои пальчики и двигает ими.	
	Пьет с ложечки и открывает рот, увидев ее.	
	Умеет есть с ложечки.	

4-й ме- сяц	Исследует предмет, засовывая его в рот.	
	Не любит оставаться в одиночестве, плачет.	
	Реагирует на свое имя, поворачивается.	
	Переворачивается с живота на спину и обратно.	
	Дотягивается рукой до интересующего предмета.	
	В сидячем положении держит голову прямо.	
	С интересом изучает себя в зеркале.	
	Когда сосет из бутылочки, держит ее обеими руками.	
5-й ме- сяц	Узнает знакомого взрослого и тянется к нему.	
	Овладевает новыми звуками, в речи появляются «тянутые» гласные звуки.	
	Лежа на спине, поднимает руки и ноги, рассматривает их.	
	Протягивает руку и пытается схватить движущийся предмет.	
	Пытается сесть.	
	С удовольствием слушает музыку.	
	Смеется, когда мама и папа строят ему рожицы.	

5-й ме- сяц	Подносит игрушку ко рту и «пробует» ее.	
	Играет с игрушками в ванной.	
6-й ме- сяц	Самостоятельно сидит.	
	Поднимается на ручки и ножки, раскачивается, словно собирается ползти.	
	Держит в руках бутылочку.	
	Играет в прятки («ку-ку»).	
	При виде незнакомых людей ведет себя осторожно.	
	Плачет, когда забирают игрушку.	
	Перекладывает погремушку из руки в руку.	
	Исследует предметы разнообразными способами: трясет, ощупывает, бьет по столу.	
	Пьет из чашки.	
	Может стащить шапку с головы.	
7-й ме- сяц	Стоит, если его поддерживают.	
	Самостоятельно и подолгу сидит.	
	Пытается ползти из положения сидя.	
	Прижимается к маме, проявляя этим свою любовь.	
	Различает ласковую и строгую интонации взрослого.	

7-й ме- сяц	Начал лепетать слоги.	
	Любит ронять игрушки на пол.	
	Может играть с двумя игрушками одновременно.	
	Держит в руке и кусает печенье.	
	Сам подносит бутылочку ко рту.	
8-й ме- сяц	Поднимается в положение стоя.	
	Ползает.	
	Показывает пальчиком на предмет.	
	Понимает запрет.	
	Плачет и огорчается, когда мама уходит.	
	Повторяет за взрослым слоги, которые умеет хорошо говорить.	
	Может найти упавший предмет.	
	Пьет из чашки.	
	Самостоятельно ест небольшие кусочки пищи.	
	Умеет стаскивать носок с ноги.	
	Играет в ладушки.	
9-й ме- сяц	Ползает по ступенькам.	
	Делает несколько шагов, если его поддерживают.	
	Вытаскивает кубики или игрушки из коробки.	
	Ищет игрушку, спрятанную у него на глазах.	

9-й ме- сяц	Понимает простые просьбы, например: «Иди ко мне!»	
	Подражает большому количеству звуков.	
	Плачет, если его ругают.	
	Имеет собственные пристрастия.	
	Ест пальцами.	
	Помогает одеваться, просовывает руки в рукава.	
10-й ме- сяц	Стоит почти без поддержки.	
	Садится на пол из положения стоя.	
	Катает мяч по полу.	
	Смотрит по направлению руки взрослого.	
	Показывает любовь к близким, обнимает их.	
	Понимает, когда с ним прощаются («Пока-пока!»).	
	Может произнести одно слово (мама, баба и т. д.).	
	Имитирует разговор по телефону.	
	Ищет спрятанную у него на глазах игрушку.	
	Поднимает предметы, удерживая их большим и указательным пальцами.	
	Поднимает чашку двумя руками.	
	Берет ложку за ручку.	

11-й ме- сяц	Делает 1–2 шага с помощью взрослого.	
	Показывает рукой на интересующий его предмет.	
	Подражает действиям мамы.	
	Понимает несколько хорошо знакомых слов (напишите их).	
	Повторяет за взрослым несколько слов.	
	Любит рассматривать картинки.	
	Понимает и выполняет простые просьбы, например: «Дай мне мяч!»	
	Пытается подцепить пищу ложкой.	
	Ест твердую пищу.	
12-й ме- сяц	Ходит с помощью взрослого (или без нее).	
	Целует маму.	
	Отдает и берет игрушки.	
	Машет рукой в ответ на слова «пока-пока».	
	Имитирует ваши действия (дует на горячее, причесывается).	
	Повторяет жесты и движения, вызывающие смех взрослого.	
	Хлопает в ладоши.	
	Учится произносить новые звуковые сочетания («детские» слова).	
	Может удержать в руке карандаш.	
	Любит складывать предметы в коробки.	
	Самостоятельно надевает штанишки.	